



BACALAO CON ESPINACAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de bacalao fresco
- 500 g de patata cocida
- 500 g de espinacas
- 2 dientes de ajo
- 80 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Freír las patatas cortadas en rodajas en abundante aceite caliente. Pasarlas a una fuente de horno.
- Freír el bacalao en la misma sartén y ponerlo sobre las patatas.
- Limpiar, cocer y picar las espinacas (se pueden usar espinacas congeladas). Freírlas en la misma sartén con el ajo cortado en láminas y disponer en la fuente de horno, sobre el bacalao.
- Meter unos minutos al horno y servir bien caliente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 15.8 g	Grasas 21.7 g
Kcal 383	Proteínas 28.7 g