

## Bacalao con Verduras



### Sirve:

4 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
11" Large Skillet with Cover

**Valora:** ★★★★★

### Agregar un Comentario

1 calabaza amarilla pequeña, cortada con Cono #4  
3 cebolletas, finamente picadas  
1 pimiento mediano,  
verde, rojo o amarillo, cortado a tiritas (o una mezcla de los tres)  
2 tazas de  
tomates, picados  
(360  
g)  
1 cebolla pequeña, cortada con Cono #2  
6 hojas frescas de albahaca, cortadas, o ½ cucharadita (2.5 g)  
de albahaca seca  
pimienta negra al gusto  
1 libra de  
filetes de bacalao, cortados en pedazos del tamaño de una porción  
(454  
g)  
sal al gusto

### Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el calabacín, la calabaza amarilla, la cebolleta, los pimientos, los tomates, la cebolla, la albahaca y la pimienta y remueve para combinar.
2. Tapa y cocina hasta que la Vapo-Valve™ haga clic. Reduce el fuego a bajo y cocina 15 minutos.
3. Coloca las verduras en el borde exterior de la sartén y pon el pescado en una sola capa. Pon las verduras por encima con una cuchara.
4. Tapa y cocina a fuego bajo durante 6 - 10 minutos o hasta que la parte más gruesa del pescado esté opaca. No debe quedar seco.

### Consejos:

- Puedes servir el bacalao sobre arroz integral.

### Información nutricional por ración

**Calorías:** 140

**Grasa Total:** 1g  
**Grasa** 0g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 65mg  
**Sodio:** 161mg  
**Carbohidratos:** 9g  
**Fibra** 3g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 5g  
**Proteína:** 23g

---