

Tortilla de bacalao y verduras al horno

Ingredientes (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 2 personas.

Bacalao desalado	100 g.
Huevo (3 unidades)	180 g.
Patata	120 g.
Pimiento rojo	30 g.
Cebolla	30 g.
Aceite de oliva virgen extra	20 ml.
Perejil	
Sal	



Elaboración:

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 Desmigalar el bacalao, y eliminar las espinas.
- 3 Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas finas. Lavar y cortar el pimiento y la cebolla en trocitos pequeños.
- 4 Sofreír con aceite de oliva la cebolla, cuando esté un poco dorada, añadir las patatas .y dorar hasta que estén a medio cocer. Añadir el pimiento y por último el bacalao. Pasar a un recipiente eliminando el aceite sobrante. Reservar.
- 5 En un bol batir los huevos y echar sal y perejil picado, añadir las patatas, los pimientos, cebolla, y el bacalao, mezclar para que quede todo bien integrado.
- 6 Untar un molde apto para horno, puede ser uno de silicona o uno de tarta antiadherente, con aceite de oliva. Agregar la anterior mezcla.
- 6 Introducir en el horno durante unos 15-20 minutos. El tiempo dependerá del punto del cuajado que se desee.
- 7 Sacar el molde del horno y dejar enfriar un poco.
- 8 Desmoldar, poner en un papel absorbente y servir.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014.

IMPORTANTE. Algunos *Productos Comerciales* pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

Contenido de alérgenos en la receta propuesta

Pescado, huevo.

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

	100 Gr.	Total
Gr. Receta	100	241
Kcalorias	133.36	321.39
Kjulios	557.42	1343.38
Colesterol (mg)	163.49	394
Fibra (g)	0.67	1.61
Proteínas (g)	8.97	21.62
Glúcidos (g)	4.83	11.65
Grasas (g)	8.82	21.25
A. G. Mono. (g)	4.46	10.74
A. G. Poli. (g)	1.21	2.91
A. G. Satur. (g)	1.82	4.38
Vitamina A (µg)	93.93	226.37
Vitamina B1 (mg)	0.08	0.2
Vitamina B2 (mg)	0.16	0.38
Vitamina B6 (mg)	0.2	0.47
Vitamina B12 (µg)	0.89	2.16
Vitamina C (mg)	14.27	34.39
Vitamina D (µg)	0.92	2.23
Vitamina E (mg)	0.96	2.32
Niacina (mg)	0.89	2.15
Ácido Fólico (µg)	27.48	66.22
Sodio (mg)	74.06	178.48
Potasio (mg)	278.47	671.1
Calcio (mg)	30.92	74.51
Fósforo (mg)	129.04	310.99
Magnesio (mg)	14.78	35.63
Hierro (mg)	1.19	2.86
Cinc (mg)	0.74	1.79
Yodo (µg)	8.47	20.4

Aportaciones nutricionales destacables:

Proteína de alto valor biológico, vitamina B12, C, y minerales como potasio, y fósforo.

El alto contenido en colesterol es debido a la introducción del huevo, pero hay que aclarar que, además de aportar la indicada proteína de alto valor biológico, tiene inhibidores de absorción del colesterol y micronutrientes que resultan favorables en la protección cardiovascular (antioxidantes, lecitina, folatos y otras vitaminas del grupo B). También, presenta menor contenido en grasa saturada, en comparación con otros alimentos como la carne.