

BACALAO CON SALSA DE SIDRA Y GUISANTES

INGREDIENTES (4 raciones)

- 4 Lomos frescos de bacalao
- 120ml Sidra
- 80g Cebolleta
- 8 Cucharadas soperas de AOVE
- 8 Espárragos Blancos
- 80g Guisantes congelados
- 80g Arroz
- 8 Pimientos del piquillo

PREPARACIÓN

Precalentar el horno durante 10 minutos. Introducir el lomo de bacalao con un poquito de aceite a 180°C durante 20 minutos (vigilar la cocción por si necesitara más tiempo según cada horno).

Cortar la cebolla finamente. En una cazuela se pochó la cebolla con un chorrito de aceite, después se añade la sidra y los guisantes y dejamos reducir durante 5 minutos. Triturar esta salsa con una batidora y colar. En una plancha, cocinar los espárragos y los pimientos.

Sacar del horno el bacalao, salsear y acompañar con las verduras a la plancha.

Nutrientes	por ración
Kcal	406
Proteínas (g)	27,15
Lípidos (g)	21,59
Hidratos de Carbono (g)	24,95
Potasio (mg)	687,50
Fósforo (mg)	319,70
Calcio (mg)	65,22
Sodio (mg)	120,05
Magnesio (mg)	52,95

*Destaca su contenido en Vit C y Ácido fólico

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

El citrato es un inhibidor de la cristalización del oxalato y fosfato cálcico. El citrato se encuentra principalmente en frutas y zumos cítricos, y su excreción urinaria se ve aumentada al mantener una dieta adecuada en potasio (que además reduce la excreción urinaria de calcio). Por lo tanto, **se recomienda mantener una adecuada ingesta de frutas y verduras, como mecanismo protector de litiasis.**



Endika Etxebarria. Chef asesor de ALAKRANA.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabari Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.