

Tortilla de Bacalao y Ajetes

*El bacalao es un pescado blanco y por tanto bajo en grasa, destaca por su aporte de vitaminas **B1, B2, B6 y B9**, minerales con **fósforo y potasio**. La cantidad de **Sodio** es importante en el bacalao con salazón (8g/100g), que disminuye a la mitad si se pone a remojo, las personas con hipertensión o con retención de líquidos es mejor que lo utilicen fresco.*

INGREDIENTES:

- 2 Huevo + 1 Clara
- 60g Bacalao seco (o 100g bacalao fresco)
- 1 Manojito de ajos tiernos
- 2 Cucharadas aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Poner a remojo el bacalao mínimo durante 24h, cambiando el agua un par de veces al menos.
2. Pelar los ajos tiernos y rehogarlos a fuego lento con una cucharada de aceite, agregar el bacalao a trocitos.
3. Batir el huevo, adicionar los ajetes con bacalao y cuajar la tortilla con la otra cucharada de aceite.