

# Ensalada De Bacalao

## Codfish Salad



### Hace 4 porciones

#### Ingredientes:

- 1 libra de bacalao fresco o congelado (no salado)
- 2 limones o ¼ taza de jugo de limón
- 1 diente ajo picado
- 1/2 cebolla roja
- 2 huevos duros
- 1 tomate
- 1 aguacate pequeño o ½ grande
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva

#### Direcciones:

En una cacerola pequeña cubra los huevos con agua y hierva durante 15 minutos.

En una sartén coloque el jugo de limón, el ajo picado y el pescado. Agregue una pequeña cantidad de agua y caliente durante 15 minutos hasta que el pescado se ablande.

Retire el pescado del sartén y desmenúcelo en trozos pequeños, comprobando que no tenga espinas mientras lo hace.

Corta los huevos y las verduras en los trozos que desees. Coloque todo en una fuente para servir. Rocíe con aceite lentamente, deténgase cuando esté cubierto, no es necesario usar todo. Servir.

#### Nutrición para 1 porción -3/4taza

Calorías: Cal 291 / Carbohidratos 5g / Grasas 16g / Grasas saturadas 2.5g / Proteínas 29g / Sodio 105mg / Potasio 667mg / Fibra 3.5g / Calcio 25mg / Hierro 2mg

### Makes 4 servings

#### Ingredients:

- 1 pound plain fresh or frozen codfish (not salted)
- 2 lemons or ¼ cup lemon juice
- 1 clove minced garlic
- 1/2 red onion
- 2 hard boiled eggs
- 1 tomato
- 1 small or ½ avocado large
- 1-2 tbsp olive oil

#### Directions:

In a small sauce pan cover your eggs with water and boil for 15 minutes.

In a skillet place lemon juice, minced garlic and fish. Add small amount of water and heat for 15 minutes until fish is flaky.

Remove fish from pan and shred into small pieces, checking for bones as you do this.

Cut your eggs and vegetables into pieces you desire. Place everything on serving platter. Drizzle with oil slowly, stop when coated not all needs to be used. Serve.

#### Nutrition for 1 serving

Calories: Cal 291 / Carbs 5g / Fat 16g / Sat fat 2.5g / Protein 29g / Sodium 105mg / Potassium 667mg / Fiber 3.5g / Calcium 25mg / Iron 2mg

