

SEPIA A LA PLANCHA

 15 horas
 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de sepia, cruda [190 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º limpiar la sepia y trocearla
- 2º pasarla por la plancha con el aceite
- 3º añadir limón al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [180 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	190 kcal	9 %
PROTEÍNA	17 g	31 g	61 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	366 mg	660 mg	27 %