


SARDINAS A LA PLANCHA

 1.8 raciones

INGREDIENTES

- 6 unidades medianas de sardina, cruda [390 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y eviscerar las sardinas
- 2º Calentar la plancha y poner el aceite
- 3º Salar las sardinas y cocinar por ambos lados
- 4º Espolvorear con el perejil y añadir el zumo de limón

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (175 g)	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	127 kcal	6 %
PROTEÍNA	14 g	15 g	30 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
SODIO	110 mg	115 mg	5 %