

BERBERECHOS A LA PLANCHA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de berberecho, crudo (300 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar los berberechos hasta que no tengan arena
- 2º En una sartén bien caliente se añade un poco de aceite y los berberechos
- 3º Mientras se van abriendo se añade la sal y la pimienta
- 4º Rociar con limón si te gusta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (60 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	47 kcal	2 %
PROTEÍNA	15 g	9 g	18 %
H. CARBONO	2 g	1 g	0 %
AZÚCARES	2 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	56 mg	34 mg	1 %