

**SARDINHA ESCABECHE COM PÃO ALESSANDRA MELO** 6 porções**INGREDIENTES**

- 500 g de sardinha inteira crua e limpa
- 2 unidades de cebola fatiada
- 2 unidades de tomate fatiado
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá pimenta do reino
- Cebolinha de cheiro á gosto
- 2 fatias de torrada com pão francês (50 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

1º . As sardinhas devem estar limpas, sem as escamas, sem cabeça, nadadeira e se quiser ser a espinha central. . Coloque o azeite na panela de pressão e doure o alho ou tempero caseiro . Desligue o fogo . Faça uma camada de tomates e depois uma de cebola . Por cima coloque as sardinhas, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto . Coloque as folhas de louro e por cima faça mais uma camada de tomate e cebola . Junte o sal e pimenta do reino . Leve ao fogo alto até pegar pressão . Quando pegar pressão reduza o fogo e cozinhe por 25 minutos, caso faça com a espinha central deixe por 35 minutos . Desligue o fogo e deixe esfriar. . Sirva com torrada

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DDR
ENERGIA	148 kcal	228 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	14 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	20 g	27 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	22 %
SÓDIO	335 mg	515 mg	21 %