

SARDINAS A LA PLANCHA CON PURÉ DE BONIATO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de sardina, cruda [240 g]
- 1 unidad pequeña de boniato, crudo [90 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocina el boniato pelado y troceado en agua hasta que esté tierno y haz un puré con sal y aceite. Cocina las sardinas a la plancha con un poco de sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [235 g]	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	352 kcal	18 %
PROTEÍNA	12 g	27 g	54 %
H. CARBONO	8 g	18 g	7 %
AZÚCARES	4 g	8 g	9 %
GRASA	8 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	93 mg	219 mg	9 %