



SEPIA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de sepia, cruda (190 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Macerar durante unos 5 minutos añadiendo el ajo y el perejil a la sepia.

2º Añadir a la plancha y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (158 g)	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	126 kcal	6 %
PROTEÍNA	17 g	27 g	54 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	366 mg	578 mg	24 %