



BOQUERONES ASADOS

 15 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de boquerón, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 200°C.
- 2º Coloca los boquerones limpios [sin cabeza ni espina] en una bandeja de horno y sazona.
- 3º Pica el ajo y el perejil y añádelo a un mortero junto con el AOVE [aceite de oliva virgen extra] y cubre los boquerones con este majado.
- 4º Mete la bandeja con los boquerones dentro del horno.
- 5º Estarán listos entre los 6 y 8 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	138 kcal	277 kcal	14 %
PROTEÍNA	18 g	36 g	71 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	7 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	929 mg	1859 mg	77 %