



## SARDINAS AL LIMÓN CON PATATA ASADA Y VERDURAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 120-150gr de sardinas
- 1/2 vaso de zumo de limón, para diluir (88 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- Pimienta negra molida
- Chorrito de vino
- 100 gramos de patata micro (mercadona)
- 1/2 Paquete de mix verdura jardinera micro (mercadona) (200 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentamos el horno a 170 ° aproximadamente.
- 2º Pelamos los dientes de ajo y partimos en láminas finas.
- 3º Untamos la fuente que vayamos a usar con aceite de oliva, esparcimos bien con la mano para que quede uniformemente repartido. Colocamos las sardinas sobre dicha base, las salpimentamos y ponemos las láminas de ajo por encima.
- 4º Metemos al horno 10'. Pasado este tiempo regamos con el zumo de limón y el vino blanco y dejamos 3-4' más.
- 5º Servimos.
- 6º Las patatas en el micro o si lo prefieres la puedes añadir al horno en láminas, y la verdura puede ser la que tengas en casa o las del mercadona de micro por rapidez,

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [493 g]	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	309 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	36 %
H. CARBONO	7 g	35 g	14 %
AZÚCARES	2 g	12 g	14 %
GRASA	1 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
SODIO	22 mg	109 mg	5 %