



SEPIA A LA PLANCHA CON PEREJIL [2,5P-1G]

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 350 gramos de sepia, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentamos una cucharadita de aceite, echamos el ajito picado y dejamos que se dore.
- 2º Cuando el ajo se haya dorado, añadimos la sepa entera o cortada y la hacemos por ambos lados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [368 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	366 kcal	18 %
PROTEÍNA	17 g	62 g	124 %
H. CARBONO	0 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	3 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	361 mg	1329 mg	55 %