



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

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo, crudo [8 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 200 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 [218 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	247 kcal	12 %
PROTEÍNA	16 g	36 g	71 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	349 mg	761 mg	32 %