



SARDINAS AL LIMÓN CON PATATAS [1,5P-2HC-1,5G]

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de sardina, cruda
- 1/2 vaso de zumo de limón, para diluir (88 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- Pimienta negra molida
- Chorrillo de vino
- 220 gramos de patata, cruda
- 1 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (210 g)
- 1 unidad mediana de calabacín (320 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentamos el horno a 170 ° aproximadamente. Metemos las patatas (tienen que estar unos 20 minutos antes de meter el siguiente ingrediente)
- 2º Pelamos los dientes de ajo y partimos en láminas finas.
- 3º Metemos las verduras en el horno unos 10 minutos.
- 4º Colocamos las sardinas sobre las verduras, las salpimentamos y ponemos las láminas de ajo por encima.
- 5º Metemos al horno 10'. Pasado este tiempo regamos con el zumo de limón y el vino blanco y dejamos 3-4' más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [919 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	541 kcal	27 %
PROTEÍNA	4 g	39 g	78 %
H. CARBONO	6 g	52 g	20 %
AZÚCARES	0 g	4 g	5 %
GRASA	2 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	41 %
SODIO	29 mg	263 mg	11 %