



SARDINAS AL LIMÓN

 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

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.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (193 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	164 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	28 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	56 mg	109 mg	5 %