



## SEPIA A LA PLANCHA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 porción individual de sepia, cruda (190 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cuando el aceite se encuentre caliente, añadimos la sepia. Salpimentamos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (197 g)	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	126 kcal	6 %
PROTEÍNA	14 g	27 g	54 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	293 mg	578 mg	24 %