



SEPIA A LA PLANCHA CON SETAS Y TRIGUEROS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 150 gramos de sepia, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurrir y limpiar la sepia y cortar en trozos pequeños. Marcar la sepia en la sartén a fuego fuerte con un poco de aceite de oliva hasta que veamos que cambia de color.
- 2º Saltear las setas y los trigueros
- 3º Espolvorear perejil y salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (156 g)	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	17 g	27 g	53 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	366 mg	570 mg	24 %