

**CABALLA A LA PLANCHA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 porción individual de caballa, cruda [240 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1/4 vaso de limón, zumo, fresco [44 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º En una sartén caliente añade una gotita de aceite y pon tu caballa limpia (sin cabeza ni espinas) Como siempre, colocamos la parte de la carne hacia abajo, dejando la piel para arriba en un primer lugar, pues la carne será lo que quedará hacia arriba una vez esté servida. Otra de las razones por las que se hace así, es porque de esta manera se formará una costra y el pescado no se secará.
- 2º En una sartén caliente añade una gotita de aceite y pon tu caballa limpia (sin cabeza ni espinas) Como siempre, colocamos la parte de la carne hacia abajo, dejando la piel para arriba en un primer lugar, pues la carne será lo que quedará hacia arriba una vez esté servida. Otra de las razones por las que se hace así, es porque de esta manera se formará una costra y el pescado no se secará.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (199 g)	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	333 kcal	17 %
PROTEÍNA	14 g	28 g	56 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	12 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	3 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	270 mg	537 mg	22 %