

SEPIA A LA PLANCHA CON BERENJENA, PIMIENTOS Y CEBOLLA 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad grande de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 100 gramos de sepia, cruda
- 1 guarnición de berenjena, cruda [180 g]

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 Pelar y picar la cebolla y el ajo y cortar el tomate. Sofreír la cebolla y cuando poche, añadir la sepia. Añadir el resto de verduras y hacer a fuego lento. Si vemos que se nos puede quemar, podemos añadir algo de agua.
- 3º Espolvorear perejil y salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [400 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 41 kcal | 164 kcal | 8 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 20 g | 41 % |
| H. CARBONO | 3 g | 13 g | 5 % |
| AZÚCARES | 3 g | 12 g | 14 % |
| GRASA | 1 g | 2 g | 3 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 6 g | 25 % |
| SODIO | 99 mg | 395 mg | 16 % |