EL PLANIFICADOR

SARDINAS A LA PLANCHA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de sardinas
- 2 dientes de ajo
- 2 unidades de limon
- 5 g de perejil
- 40 g de aceite de oliva
- sal gorda

LA PREPARACIÓN

- En una plancha, calentar el aceite, cuando esté bien caliente colocar las sardinas (limpias y abiertas). Añadir la sal, el ajo y el perejil picados. Rociar con un chorrito de aceite y de zumo de limón. Dejar que se haga por los dos lados.
- Servir acompañado de una rodaja de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 1.5 g	Grasas 17.8 g
Kcal 230	Proteinas 15 g