



# ESPETO DE SARDINAS

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de sardinas
- sal gorda
- 2 unidades de limon

## LA PREPARACIÓN

- Limpiar las sardinas sin quitarles la cabeza ni las vísceras. Secar bien.
- Dejar en un recipiente con sal gorda.
- Calentar la plancha.
- Clavar varias sardinas en cada espeto,
- Colocar sobre la plancha. Darles la vuelta con cuidado para que no se deshagan.
- Sacar del espeto con cuidado y colocar en una fuente.
- Rociar con un chorrillo de limón. Servir bien caliente.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 1.1 g	Grasas 12.9 g
Kcal 223	Proteinas 24.7 g