



## SEPIA CON PICADILLO

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 8 unidades de sepia
- 5 dientes de ajo
- perejil
- 40 g de aceite de oliva
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Limpiar la sepia. Sazonar y hacerle unos cortes para que no se encoja.
- Hacerlas en una plancha o sartén a fuego lento.
- En un mortero, picar los ajos y el perejil, con el aceite.
- Servir las sepias y rociar con el aliño.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 1.8 g	Grasas 11.1 g
Kcal 184	Proteínas 19.2 g