



SARDINAS AL HORNO CON ENSALADA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de sardinas
- 60 g de pan rallado
- 200 ml de vino blanco
- 1 unidad de limon
- 40 g de aceite de oliva
- perejil
- sal
- 240 g de lechuga variada

LA PREPARACIÓN

- Limpiar las sardinas quitándoles la cabeza y las espinas.
- Lavar, secar y salar el interior.
- Engrasar una fuente de horno con aceite.
- Disponer las sardinas.
- Rociar con el vino y el zumo de medio limón.
- Espolvorear con el perejil picado y el pan rallado.
- Hornear a temperatura media hasta que se dore.
- Servir con una ensalada de lechuga.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9 g	Grasas 20.1 g
Kcal 333	Proteinas 20.4 g