

COCAS DE VERDURAS Y SARDINAS

 1 hora 1 hora 1.1 Cocas

INGREDIENTES

- Masa de cocas
- 2 unidades medianas de sardina, cruda [130 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Extender masa de coca en placa y y pre hornear
- 2º Cortar las verduras en juliana y el tomate en trozos y hornear
- 3º incorporar las sardinas fileteadas en el último momento

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COCA (350 g)	% DDR
ENERGÍA	112 kcal	390 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	40 %
H. CARBONO	18 g	62 g	24 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	27 mg	96 mg	4 %