

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 % |