

**SARDINAS AL LIMÓN** 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1 porción individual de sardina, cruda [240 g]
- 1 vaso de zumo de limón [175 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 3 dientes de ajo, crudo [12 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]
- 50 gramos de vino blanco, 11°

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentamos el horno a 170 ° aproximadamente.
- 2º Pelamos los dientes de ajo y partimos en láminas finas.
- 3º Untamos la fuente que vayamos a usar con aceite de oliva, esparcimos bien con la mano para que quede uniformemente repartido. Colocamos las sardinas sobre dicha base, las salpimentamos y ponemos las láminas de ajo por encima.
- 4º Metemos al horno 10'. Pasado este tiempo regamos con el zumo de limón y el vino blanco y dejamos 3-4' más.
- 5º Servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [198 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	184 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	28 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	54 mg	107 mg	4 %