

SARDINAS EN BOCADILLO CRUJIENTE



| Fácil



| 15 min.



| 4 raciones



| 2,17 €/ración

INGREDIENTES

- 16 sardinas medianas
- 2 cebollas medianas
- 4 tomates maduros
- 1 baguette precocida congelada
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN




PESCADO

ELABORACIÓN

1. Retirar las escamas de las sardinas y filetearlas retirando la espina. Cocinarlas a la plancha.
2. Cortar la baguette en rebanadas muy finas.
3. En una sartén, hacer un sofrito con la cebolla picada y el tomate rallado sin semillas.
4. Colocar encima del pan una capa de sofrito, cuatro lomos de sardina salpimentados previamente y una cucharadita más de sofrito. Tapar con otra rebanada de pan.
5. Tostar el bocadillo directamente sobre una sartén caliente, poco a poco, hasta que el pan quede crujiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 520 Kcal	hidratos de carbono 46 g	azúcares 12 g	Grasas 21 g	grasas saturadas 5 g	Proteínas 34 g	Fibra 5,5 g	Sal 2,3 g
---	----------------------------	------------------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si sobra sofrito, lo puedes guardar y utilizar para otras recetas como salsa, guisos o arroces.

CONSEJOS CONSCIENTES

- El pescado congelado es una buena opción ya que su calidad nutricional es excelente. Además, la congelación evita la descomposición y mantiene el valor nutritivo.
- El pescado azul es rico en ácidos grasos omega 3, muy saludables para nuestro corazón.
- Fuera de la época de sardinas puedes utilizar sardinas en conserva.