

## SARDINAS ENCEBOLLADAS



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,75 €/ración

### INGREDIENTES

- 1 kg sardinas
- 3 cebollas
- 3 dientes de ajo 4-5 granos de pimienta
- Pimentón
- 1 vaso vino blanco
- Perejil, sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra




### ALÉRGENOS



### ELABORACIÓN

1. Laminar los ajos y cortar las cebollas en juliana.
2. Poner un poco de aceite en una sartén y pochar ajo y cebolla.
3. Mientras se cocina la cebolla, limpiar bien las sardinas quitando tripas y cabeza. Reservar.
4. Añadir el vino a la sartén y dejar que se consuma. Durante 3-4 minutos.
5. Poner las sardinas en la sartén, salpimentar, tapar y dejar cocinar 4-5 minutos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	339 Kcal	9,5 g	9,5 g	15 g	4,1 g	29 g	2 g	0,7 g

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Para que dejes de tirar ajos a la basura, te aconsejamos a pelarlos y a ponerlos dentro de un envase en la nevera. Te duraran mucho más tiempo.

## CONSEJOS CONSCIENTES

- Las sardinas son ricas en vitaminas, minerales y calcio. Fuera de temporada puedes optar por las sardinas en conserva para infinidad de recetas.