

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

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