



ESPETO DE SARDINES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 800 g de sardines
- sal grossa
- 2 unitats de llima

LA PREPARACIÓ

- Netegeu les sardines sense llevar-los el cap ni les vísceres. Eixugueu-les bé.
- Deixeu-les en un recipient amb sal grossa.
- Calfeu la planxa.
- Claveu unes quantes sardines en cada ast.
- Col·loqueu-les sobre la planxa. Gireu-les amb cura perquè no es desfacen.
- Traiu-les de l'ast amb cura i col·loqueu-les en una plata.
- Arruixeu-les amb un raig de llima. Serviu-les ben calentes.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 1.1 g	Grases 12.9 g
Kcal 223	Proteïnes 24.7 g