

Torrada d'escalivada i sardines

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPTE](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 8 llesques de pa de motlle integral
- 240g de tomàquet verd (2 tomàquets)
- 400g d'escalivada
- 340g de sardineta en llauna

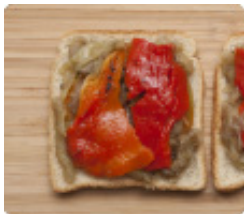


Has de tenir a casa:

orenga.

Informació nutricional per ració

Energia	363,5 Kcal
Hidrats de Carboni dels quals sucres	26,1 g 7,1 g
Proteïnes	26 g
Greixos dels quals saturats	17,1 g 4 g
dels quals monoinsaturats	5,8 g
dels quals poliinsaturats	5,3 g
Fibra dietètica	5,8 g



Elaboració

- Rentar els tomàquets i tallar-los a rodanxes.
- Torrar els tomàquets a la planxa. Per no embrutar la paella es pot fer servir paper de forn.
- Escórrer l'escalivada amb un colador per treure el suc.
- Muntar sobre les llesques de pa una rodanxa de tomàquet, escalivada i les sardineta senceres.
- Acabar amb una mica d'orenga i torrar al forn a 200°C uns 10 minuts.

Característiques nutricionals:

La sardineta en llauna es pot escórrer bé amb l'ajuda d'un paper de cuina absorbent. Aquest peix té una espina molt fina que es pot menjar. És una font molt important de calci i molt recomanable sobretot per a les persones que no prenen làctics, també aporta una dosi considerable d'omega 3.

El nostre consell:

Acompanyar aquesta torrada d'una crema de verdures i patata donarà com a resultat un plat únic i complet. És una combinació que resulta ràpida i deliciosa.

