

Tostada de escalivada y sardinas

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 8 rebanadas de pan de molde integral
- 240g de tomate verde (2 tomates)
- 400g de escalivada
- 340g de sardinilla en lata



Tienes que tener en casa:

orégano.

Información nutricional por ración

Energía	363,5 Kcal
Hidratos de Carbono	26,1 g
de los cuales azúcares	7,1 g
Proteínas	26 g
Grasas	17,1 g
de las cuales saturadas	4 g
de las cuales monoinsaturadas	5,8 g
de las cuales poliinsaturadas	5,3 g
Fibra dietética	5,8 g



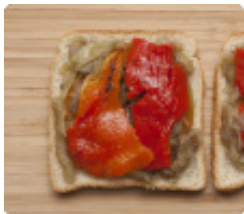
Elaboración

- Lavar los tomates y cortarlos a rodajas.
- Tostar los tomates a la plancha. Para no manchar la sartén se puede usar un papel de horno.
- Escurrir la escalivada con un colador para quitar el jugo.
- Montar sobre las rebanadas de pan una rodaja de tomate, escalivada y las sardinillas enteras.
- Acabar con un poco de orégano y tostar al horno a 200°C unos 10 minutos.



Características nutricionales:

La sardinilla en lata se puede escurrir bien con la ayuda de un papel de cocina absorbente. Este pescado tiene una espina muy fina que se puede comer. Es una fuente muy importante de calcio y muy recomendable sobre todo para las personas que no toman lácteos, también aporta una dosis considerable de omega 3.



Nuestro consejo:

Acompañar esta tostada con una crema de verduras y patata dará como resultado un plato único y completo. Es una combinación que resulta rápida y deliciosa.

