

# Hoy cocinamos: ¡Sardinas a la moruna!

## Hoy cocinamos: ¡Sardinas a la moruna!

[imprimir](#)



Esta semana te hemos contado la importancia de la [vitamina D](#) para nuestro cuerpo. Por eso hoy te traemos una propuesta bien cargada de este nutriente: unas sardinas cocinadas a la moruna.

La **sardina** es un [pescado azul](#) que, aparte de vitamina D, contiene una buena cantidad de **proteínas** y **minerales**, en especial **fósforo, hierro y sodio**. Además, es muy rica en **omega 3**, un ácido graso insaturado que ayuda a reducir los niveles de colesterol y a proteger nuestro corazón de enfermedades cardiovasculares.

¿Quieres aprender a cocinar unas riquísimas [sardinas a la moruna](#)? Es una receta sin lactosa ni gluten, cardiosaludable y que también pueden disfrutar los más pequeños, puesto que una ración aporta unas 297 calorías, 22g de grasas y 4g de carbohidratos. Apunta los ingredientes:

- 1 cucharada de sal
- 4 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de vinagre
- ½ medida de agua
- 200 gramos de cebolla
- 200 gramos de pimiento verde
- 100 gramos de tomate
- 600 gramos de sardinas

Limpia las sardinas y quítales la espina central. Pica la cebolla, el ajo y el pimiento. Introduce las sardinas en la cubeta y añade la cebolla, el ajo, el tomate, el pimiento, el aceite, el vinagre, el agua y sal. Programa el menú "Horno" a 169º durante 10 minutos. Cuando termine, ¡ya lo tienes!

¿Podría ser más fácil? Recuerda que otros alimentos como los frutos secos o los aceites de semillas como la soja o el maíz también contribuyen a **disminuir el colesterol**. ¡Recetas deliciosas y de lo más saludables!

Etiquetas

[sardinas](#)

[sardinas a la moruna](#)

[colesterol](#)

[pescado azul](#)

[pescados](#)

[Alimentos con vitamina D](#)

[Vitamina D](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar