

Sardinias a la moruna

Publicada por:

[imprimir](#)

- 5 '
- 10 '
- 4
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Si tiene colesterol alto, potencie el consumo de alimentos ricos en omega 3 como los pescados azules, los frutos secos o aceites de semillas como la soja o el maíz.

Modo express

1. Limpie las sardinias y quíteles la espina central. Pique la cebolla, el ajo y el pimiento.
2. Introduzca las sardinias en la cubeta y añada la cebolla, el ajo, el tomate, el pimiento, el aceite, el vinagre, el agua y sal. Programe el menú Horno a 169º durante 10 minutos.