



Sardinas en papillote con verduras

1 persona

Ingredientes

- 200 g de sardinas fileteadas
- 1 zanahoria
- 1 patata mediana
- 1/2 calabacín
- 1 ramita de romero
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



Preparación

1. Precalentamos el horno a 200°. Colocamos papel de horno sobre una bandeja, ponemos una base de patata y sazonamos.
2. Incorporamos el calabacín y la zanahoria cortada en juliana por encima. Sobre esta base de verdura ponemos varios filetes de sardina, una ramita de romero y ajo.
3. Doblamos el papel formando un paquete y horneamos durante 15 min.
4. Dejamos reposar los paquetes unos minutos antes de abrirlos.

Consejos Saludables:

- El **pescado azul**, como la sardina, es alto en **ácidos grasos Omega 3**, que actúan como **protector cardiovascular y antiinflamatorio**.
- Las sardinas contienen **Vitamina D** y su ingesta favorece la **absorción** de esta vitamina cuando nos exponemos al sol. Es de especial importancia en los meses de invierno.
- Acompaña tus comidas **con verduras y hortalizas** de temporada. Además de tener multitud de vitaminas y minerales, son muy saciantes.

