

---

Nov 14, 2019 | Escrito por Thaina Hernandez | 0

Foto: Nota de Prensa

Esta preparación es un aperitivo ideal para cualquier ocasión y más si apetece disfrutar del sabor que nos ofrece nuestros pescados del mar. En la diversidad de sus presentaciones, nadie se resiste al intenso sabor de unas ricas sardinias, ésta aporta todos los nutrientes del pescado fresco, tienen un alto contenido de Omega 3, que es un ácido graso esencial que no es producido por el organismo naturalmente por lo que debe ser consumido en las comidas.

Además, las sardinias poseen propiedades anti-trombóticas, disminuyen la formación de coágulos y son antiinflamatorias; son fuente de calcio, 314 mg por cada 100 g de sardina, lo que reduce el colesterol malo LDL (lipoproteínas de baja densidad), que es un factor de riesgo para la aparición de las enfermedades cardiovasculares.

Es importante resaltar que la conservación de este pescado con una mezcla de agua, aceite y vinagre, viene de los tiempos en que no había nevera. De esta manera, los alimentos podían guardarse y consumirse durante todo el año. Las sardinias son versátiles y se adaptan muy bien a la técnica de conservación. Todos los sabores de vegetales y especias quedan impregnados en su carne suave, que se deshace en la boca.

En tiempos de temporadas, este tipo de pescado azul, se puede conseguir fresco, se limpian en casa y se preparan en conserva; en este caso, es necesario guardarlas en frascos estériles.

¿Se da cuenta de los múltiples beneficios que posee la sardina, además de su practicidad para prepararla? Es por esto que el **Instituto Nacional de Nutrición** (INN), le invita a que realice la siguiente receta para que deguste del buen sabor de este pez marino, mientras se alimenta de una forma saludable.

### **Sardinias a la vinagreta**

#### **Ingredientes (5 personas):**

1kg de sardina fileteadas.

1 rama de cebollín.

1 rama de cilantro.

1/4 taza de ají dulce.

1 taza de zumo de limón.

5 Cda. de vinagre.

3 Cda. de aceite.

Sal en cantidad moderada.

#### **Preparación:**

lave y limpie la sardina con abundante agua potable, luego proceda a filetearla sacándole el espinal y las vísceras, reserve. Por otro lado, con una tabla y cuchillo limpio, lave y corte el cebollín, el cilantro y el ají dulce, agréguele esto a las sardinias, exprima encima los limones, agréguele el vinagre, aceite y sal. Mezcle todos los ingredientes y deje en refrigeración por 24 horas, antes de servir. Puede acompañarlas con arepa, arroz o verduras al vapor.

Aporte nutricional:

Calorías: 376,2 Kcal.

Proteínas: 42,09 g.

Grasas: 20,42 g.

Hidratos de carbono: 7,01 g.

**Contenido Relacionado:** [Aprende a preparar Sardinias al horno con perejil](#) [1]

## **Categoría:**

- [Recetas](#) [2]

### **Addthis:**

**Antetitulo:** Receta

**Del día:** No

**Créditos:** Yvke Mundial / Correo de Orinoco

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** [http://www.radiomundial.com.ve/article/prepara-unas-ricas-sardinias-la-vinagreta?qt-lateral\\_noticias=1](http://www.radiomundial.com.ve/article/prepara-unas-ricas-sardinias-la-vinagreta?qt-lateral_noticias=1)

### **Links:**

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/aprende-preparar-sardinias-al-horno-con-perejil>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/recetas>