

## Su importancia

Las sardinas son ricas en proteínas, calcio, fósforo, hierro y vitaminas del complejo B, sustancias que contribuyen a la formación y mantenimiento de los músculos, huesos, sangre y piel. Pueden sustituir a la carne, leche y huevos. Su valor nutritivo es equivalente al de otros pescados más costosos.

Se consiguen fácilmente en casi todas las regiones de Venezuela y son de bajo costo. Las grasas que contiene la sardina son beneficiosas, porque protegen contra algunas enfermedades cardiovasculares. Se consumen frescas o enlatadas.

## Recomendaciones

Cuando compre sardinas frescas deben tener las siguientes características:

Agallas de color rojo vivo, ojos brillantes y salientes, carne dura a la presión de los dedos, escamas duras y de olor característico.

Es necesario conservarlas refrigeradas y consumirlas lo antes posible. Si compra sardinas enlatadas, limpie el destapador y la lata antes de abrirla.

Acompáñelas con arroz, verduras y hortalizas. Se pueden freír y llevarlas frías al lugar de trabajo, la playa o al campo.

## Recetarios

Arroz  
Batata  
Frijol  
Harina de Maíz  
Plátano  
Quinchoncho  
Zanahoria  
Auyama  
Caraotas  
Frutas Criollas  
Hortalizas Varias  
Tubérculos  
Sardinas

Diseño Gráfico: hawaliancrystal@msn.com  
Tiraje: 10.000 ejemplares  
Depósito Legal: CD203200689  
RIF: G-20000498-0

Instituto Nacional de Nutrición  
Av. Baralt, Esq. El Carmen, Qta. Crespo, Caracas  
Dirección Técnica-División de Educación  
Telf.: (0212) 483.2968/1306 Fax:481.6950  
educacioninn@inn.gob.ve

www.inn.gob.ve  
Caracas 2006



# SARDINAS

Recetas típicas  
de Venezuela



## Sardinas Empanizadas

### Ingredientes:

Sardinas frescas	12 unidades
Harina de maíz	1/2 taza
Huevos	2 unidades
Aceite	1/2 taza
Sal al gusto	

### Preparación:

Se sazonan las sardinas con el jugo de limón y la sal. Cubra las sardinas con el huevo batido y luego páselas por harina de maíz. Fríalas en el aceite bien caliente. Escúrralas en papel absorbente.

Nota: Puede preparar este plato con 2 latas de sardinas de 125g. cada una.

Aporte Aproximado: 260 calorías por ración.  
Rendimiento Aproximado: 6 raciones.  
Tiempo de Preparación: 25 minutos.

## Sardinas al Graten

### Ingredientes:

Sardinas frescas	12 unidades
Papas	4 unidades
Queso	3 cucharadas
Sal al gusto	

### Salsa Blanca:

Leche	2 tazas
Harina de trigo	2 cucharadas
Margarina	4 cucharadas
Cebolla	1/4 unidad
Sal al gusto	

### Preparación:

Lave las sardinas y colóquelas en agua hirviendo por 5 minutos. Cocine las papas con agua que las cubra, pélelas, córtelas en rebanadas y espolvoree con sal.

Prepare la salsa blanca disolviendo la margarina a fuego lento, sofría la cebolla rallada, añada la harina poco a poco y luego la leche, sin dejar de mover, por último agregue la sal al gusto.

Engrase un molde con margarina, coloque la mitad de las papas y de las sardinas, cúbralas con salsa blanca, espolvoree con queso. Vacíe el resto de las papas, sardinas, salsa y queso.

Hornear a 400° grados por 10 minutos.

Aporte Aproximado: 300 calorías por ración.  
Rendimiento Aproximado: 6 raciones.  
Tiempo de Preparación: 30 minutos.

## Tortilla con Sardinas

### Ingredientes:

Sardinas	2 latas de 125 gr.
Huevos	6 unidades
Perejil	1 Cucharadita
Aceite	4 Cucharadas
Sal al gusto	

### Preparación:

Triture las sardinas, bata los huevos. Agregue las sardinas y el perejil lavado y picado. Ponga en un sartén el aceite, deje calentar y agregue la preparación. Cocine a fuego moderado hasta que dore por ambos lados. Sirva caliente.

Aporte Aproximado: 220 calorías por ración.  
Rendimiento Aproximado: 6 raciones.  
Tiempo de Preparación: 25 minutos.

## Ensalada de Sardinas

### Ingredientes:

Sardinas	2 latas de 125 gr.
Zanahoria	1 1/2 unidad
Papas	6 unidades
Mayonesa	3 cucharadas
Vinagre	1 cucharada
Sal al gusto	

### Preparación:

Lave muy bien las papas y las zanahorias, monte al fuego con agua que las cubra y deje hervir hasta que estén blandas. Pele y corte los vegetales en cuadritos. Prepare un aderezo con el vinagre, mayonesa, sal y agregue a los vegetales.

Añada las sardinas cortadas en trozos largos. Vierta la mezcla en una ensaladera.

Aporte Aproximado: 210 calorías por ración.  
Rendimiento Aproximado: 6 raciones.  
Tiempo de Preparación: 20 minutos.

