



## ATÚN A LA PLANCHA CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL

 2 porciones

## INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]
- 2 porciones individuales de atún, crudo [520 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada de postre de mostaza [13 g]
- 3 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [15 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comienza haciendo la salsa, es muy fácil. En un cuenco vierte el aceite, una pizca de sal, una cucharadita de mostaza tipo dijon, una cucharada de miel y el zumo de medio limón. Revuelve muy bien y con energía hasta que te quede aspecto uniforme (te puedes ayudar de una batidora eléctrica si te es más fácil).
- 2º En una sartén, con un poco de aceite, cocina el atún, con una pizca de sal, a tu gusto.
- 3º Sirve el atún en el plato y esparce la salsa que acabas de preparar por encima. Si te animas, puedes añadir un puñado de cilantro picado por encima a modo de decoración.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [197 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 139 kcal  | 274 kcal            | 14 %  |
| PROTEÍNA          | 17 g      | 34 g                | 68 %  |
| H. CARBONO        | 2 g       | 4 g                 | 1 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 4 g                 | 4 %   |
| GRASA             | 7 g       | 13 g                | 19 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                 | 13 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g       | 1 g                 | 3 %   |
| SODIO             | 111 mg    | 220 mg              | 9 %   |