

**SASHIMI DE MEDALLÓN DE ATÚN**

Receta para 1 persona

 1 porción**INGREDIENTES**

- 3 porciones de atún fresco ó 1/2 medallón [90 g]
- 1 unidad mediana de pepino, crudo [200 g]
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada [58 g]
- 3 piezas de chile de árbol seco [6 g]
- 1/2 pieza de chile serrano [8 g]
- 4 piezas de limón [272 g]
- 1/2 taza de salsa de soya bajo en sodio
- 1/4 taza de cilantro picado crudo [15 g]
- 2 cucharaditas de cebollín [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero preparamos la salsa que le dará el sabor: Vas a licuar los chiles, soya, jugo de los limones, cebollín y cilantro.
- 2º Después pásalo por un colador y lísto.
- 3º Rebana el medallón en tiritas delgadas y sívelo. pela y rebana el pepino y sívelo , igual con la cebolla rebanala en tiritas y sirve.
- 4º Vierte la salsita que hiciste sobre el medallón y espera unos minutos a que se curta y agarre sabor, puedes ponerle cebollín picado encima.
- 5º Puedes acompañar tu sashimi con unas tostaditas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [714 g]	% DDR
ENERGÍA	48 kcal	344 kcal	17 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	5 mg	34 mg	11 %
SODIO	1200 mg	8563 mg	357 %
H. CARBONO	7 g	48 g	16 %
AZÚCARES	0 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	36 g	-