

TOSTADAS CON ATÚN AL PIBIL

 30 minutos 45 minutos 1.1 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 cucharada de achiote [8 g] para marinar
- 1/2 pieza de naranja [61 g] [exprimirás su jugo para marinar]
- 1 cucharadita de vinagre blanco [5 g] para la marinada
- 1 pieza de ajo [30 g] para la marinada
- 1/2 cucharadita de orégano molido [1 g] para la marinada
- 1/4 cucharadita de comino molido [1 g] para la marinada
- 1 cucharadita de sal [6 g] y pimienta para la marinada
- 2 latas de atún en agua drenado [200 g]
- 1 disp.de un segundo de aceite en spray [1 g]
- 2 piezas de tostada de maíz horneada [20 g]
- 1/3 piezas de aguacate hass [58 g]
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada [58 g] encurtida
- 1/2 taza de frijoles refritos [110 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licúa el achiote con el jugo de naranja, el vinagre blanco, el ajo, el orégano, el comino, la sal y la pimienta.
- 2º En un bowl, mezcla el atún con la preparación anterior y marina 10 minutos en refrigeración.
- 3º En un sartén a fuego medio calienta el aceite y cocina el atún por 5 minutos o hasta que el líquido se haya reducido. Rectifica sazón y reserva.
- 4º Sobre las tostadas, unta un poco de frijoles refritos, agrega el atún al pibil decora con aguacate y cebollas encurtidas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [485 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	566 kcal	28 %
GRASA	3 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	11 mg	55 mg	18 %
SODIO	563 mg	2729 mg	114 %
H. CARBONO	10 g	48 g	16 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	12 g	58 g	—