Ana Sánchez Zermeño
Nutriólogo · 13580806

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	–