

**ATÚN A LA MEXICANA GUISADO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 lata de atún en agua drenado (100 g)
- 4 piezas de jitomate cereza (100 g)
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada (29 g)
- 1.5 piezas de chile serrano (23 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar finamente la cebolla y el tomate rojo, y los reservamos un momento. En una sartén con aceite caliente añadimos la cebolla finamente picada, agregamos una pizca de sal y pimienta y dejamos que se sofría un momento, hasta que se torne transparente. Una vez transparente la cebolla, añadimos el tomate rojo picado y dejamos que se integren ambos ingredientes para continuar con la receta de atún a la mexicana; movemos muy bien y dejamos que se cuezan durante 3 minutos.
- 2º agregamos los chiles serranos picados en trozos pequeños, movemos para integrar todo y dejamos que se cueza todo junto dos minutos más.
- 3º tomamos el atún y lo añadimos al guiso mexicano bien escurrido, removemos para integrar todos los ingredientes perfectamente y dejamos que se cocine todo junto durante 5 minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [249 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	196 kcal	10 %
GRASA	3 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	12 mg	30 mg	10 %
SODIO	137 mg	342 mg	14 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	27 g	–