



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 | — |