



TARTAR DE ATÚN CON SEMILLAS DE SÉSAMO

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 20 gramos de cebollin, crudo
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 20 gramos de zumo de lima o limón
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g] o 2 cucharaditas de salsa de soya [10 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla morada, cruda [20 g]
- 100 gramos de atún, crudo, no enlatado
- 1 cucharada de café de aceite de sésamo [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar los aguacates en cubos pequeños, la cebolla morada y el tomate también en dados.
- 2º Añadir rápidamente el zumo de lima para que no se ennegrezca el aguacate. en otro recipiente, picar el cebollin y mezclar bien con el aceite y la mostaza hasta hacer una mezcla o salsa
- 3º Cortar el atún descongelado en daditos – de tamaño similar a los aguacates – dispónlos en un recipiente y bañar con la mezcla hecha del aceite, la mostaza y el cebollino picado
- 4º Colocar sobre el atún bañado, los aguacates, cebolla y jitomate cortados en cubos con la ayuda de un molde, para que quede un poco prensado.
- 5º Guiarse en la foto para moldear la forma y espolvorear encima las semillas de sésamo
- 6º En caso de que no te guste la mostaza, se puede cambiar por salsa de soya

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [308 g]	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	312 kcal	16 %
GRASA	6 g	20 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
COLESTEROL	9 mg	28 mg	9 %
SODIO	205 mg	632 mg	26 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	—