



ATÚN A LA SEVILLANA EN MICROONDAS

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 vaso de vino blanco, 11° [50 g]
- 1 unidad grande de tomate maduro, crudo [260 g]
- 4 unidades sin hueso de aceituna verde, en salmuera [12 g]
- 1 unidad pequeña de pepinillos, en vinagre, en conserva [3 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 porción individual de atún, crudo [260 g]
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y picar la cebolla. Escaldar los tomates, pelar, quitar las semillas y cortarlos en dados.
- 2º Poner en un bol el el aceite, la cebolla, el tomate y el vino. Poner unos 7 minutos en el microondas a 100% de potencia.
- 3º Colocar encima el atún, los pepinillos y las aceitunas en rodajas y cocer 7 minutos más en el microondas. Pasado el tiempo, dejar reposar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [500 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	290 kcal	15 %
GRASA	1 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	8 mg	42 mg	14 %
SODIO	66 mg	328 mg	14 %
H. CARBONO	2 g	12 g	4 %
AZÚCARES	2 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	7 g	36 g	—