



CAZUELITAS DE PEPINO CON ATÚN

 15 minutos 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada de jengibre fresco [6 g]
- 5 cucharaditas de cebollín fresco [5 g]
- 1/2 cucharadita de aceite de ajonjolí [3 g]
- 30 gramos de jugo de naranja natural
- 1 Cucharada de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio [15 g]
- 10 gramos de jugo de limón
- 230 gramos de atún fresco
- 500 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 6 cucharaditas de cebollín fresco [6 g]
- 12 cucharaditas de ajonjoli [30 g]
- 1 Pieza de chile serrano [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [140 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	108 kcal	5 %
GRASA	4 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	10 mg	14 mg	5 %
SODIO	83 mg	116 mg	5 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	-