



## CARNITAS DE ATÚN

 5 minutos 40 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 250 gramos de cebolla blanca
- 550 gramos de atún fresco, en cubos
- 25 gramos de aceite de aguacate
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 pieza de hojas de laurel [1 g]
- 1/2 cucharadita de tomillo [1 g]
- 1 cucharadita de mejorana [1 g]
- 20 gramos de jugo de naranja natural
- 1 taza de cilantro picado crudo [60 g], para servir
- 6 piezas de limón [408 g], para servir

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [220 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	210 kcal	10 %
GRASA	4 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	16 mg	35 mg	12 %
SODIO	193 mg	424 mg	18 %
H. CARBONO	5 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	–