



## PAY DE ATÚN

 30 minutos 1 hora y 40 minutos 8 porciones

## INGREDIENTES

- 300 gramos de harina
- 130 gramos de mantequilla
- 70 gramos de agua
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de azúcar blanca [4 g]
- 5 gramos de perejil crudo picado
- 200 gramos de cebolla blanca rebanada
- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 200 gramos de jitomate guaje o saladet
- 40 gramos de aceite de oliva
- 300 gramos de atún en agua drenado
- 70 gramos de aceituna verde sin hueso
- 20 gramos de chile güero en escabeche Lol-Tun® carrillos
- 10 gramos de alcaparras

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [170 g]	% DDR
ENERGÍA	227 kcal	387 kcal	19 %
GRASA	13 g	22 g	34 %
GRASAS SATURADAS	6 g	10 g	49 %
COLESTEROL	29 mg	50 mg	17 %
SODIO	402 mg	684 mg	29 %
H. CARBONO	19 g	33 g	11 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	-