



CHALUPITAS DE PEPINO Y ATÚN

 15 minutos 20 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 4 piezas de pepino (1600 g) con cáscara
- 10 gramos de chile ancho seco, desvenado y previamente asado
- 2 Piezas de chile pasilla (14 g), desvenado y previamente asado
- 30 gramos de aceite de ajonjolí
- 50 gramos de vinagre de manzana
- 100 gramos de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio
- 20 gramos de jugo de limón
- 60 gramos de jugo de naranja natural
- 5 gramos de jengibre
- 800 gramos de atún fresco
- 1 taza de cilantro picado crudo (60 g), para decorar
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada (58 g), para decorar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [351 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	234 kcal	12 %
GRASA	3 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	11 mg	38 mg	13 %
SODIO	153 mg	536 mg	22 %
H. CARBONO	3 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	27 g	-