



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 | - |