



ATÚN CON QUINOA Y SALSA DE MANGO

 20 minutos 1 hora 4 porciones

INGREDIENTES

- 680 gramos de atún fresco
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí [5 g]
- 1 cucharadita de ralladura de limón [2 g]
- 1 cucharadita de jengibre [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 75 gramos de echalot o 50 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 pieza de pimiento rojo crudo chico [75 g]
- 40 gramos de vinagre
- 10 gramos de mantequilla
- 150 gramos de mango picado
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 100 gramos de quinoa
- 40 gramos de arándanos deshidratados
- 40 gramos de cacahuete
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º * Utiliza la cantidad de agua que indica la receta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [305 g]	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	514 kcal	26 %
GRASA	7 g	22 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	23 mg	70 mg	23 %
SODIO	431 mg	1315 mg	55 %
H. CARBONO	11 g	34 g	11 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	15 g	47 g	-