



TOSTADAS DE CEVICHE DE ATÚN

 10 minutos
 10 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 lata de atún en agua drenado (100 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 1 pieza de jitomate guaje o saladet (65 g)
- 1 pieza de limón (68 g)
- 100 gramos de cilantro picado crudo
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 2 piezas de tostada de maíz horneada (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Drenar el atún en agua y colocar en un bowl
- 2º lavar y picar finamente la cebolla, el jitomate y el cilantro, agregarlo al atún
- 3º mezclar todo y agregar el limón, la sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva
- 4º servir en las tostadas y disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (219 g)	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	175 kcal	9 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	7 mg	15 mg	5 %
SODIO	611 mg	1335 mg	56 %
H. CARBONO	8 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	7 g	16 g	—