



### ATÚN MARINADO EN SALSA DE SOJA

Receta sencilla de atún marinado en salsa de soja, ideal para combinar con verduras y arroz.

 25 minutos

 30 minutos

 2 porciones

## INGREDIENTES

- 400 gramos de atún, crudo
- 200 gramos de salsa de soja
- 50 gramos de piñón, crudo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el atún en dados medianos y macerar en salsa de soja durante 20 minutos.
- 2º Una vez transcurrido el tiempo, se escurren, se "empanan" con los piñones y se cocinan a la plancha en una sartén.
- 3º Y listo! A disfrutar.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [325 g]	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	468 kcal	23 %
PROTEÍNA	17 g	54 g	109 %
H. CARBONO	3 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	7 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	1788 mg	5811 mg	242 %