

**BONITO A LA PLANCHA C/ AROS DE CEBOLLA**

🕒 20 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 rodaja gruesa de bonito (250 gr aprox)
- 1/2 cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/2 vaso de vino blanco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos el ajo, lo picamos lo salteamos en un chorro de aceite.
- 2º Cortamos la cebolla en aros y la añadimos a la sartén con el ajo y salteamos.
- 3º Antes que la cebolla coja color echamos el vino blanco y salpimentamos al gusto.
- 4º Limpiamos el atún y lo cortamos en dados gruesos. Añadimos a la sartén a fuego alto y echamos un poco de sal.
- 5º Salteamos todo junto hasta que el atún esté dorado y servimos.
- 6º Salteamos todo junto hasta que el atún esté dorado y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (333 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	264 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	25 g	50 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
SODIO	19 mg	63 mg	3 %