



MEDALLÓN DE ATÚN SELLADO CON SALSA DE AGUACATE Y LIMÓN

Este platillo resalta el sabor fresco y natural del atún con un sellado perfecto que mantiene su jugosidad. Acompañado de una salsa cremosa de aguacate con limón y cilantro, es una opción ligera, llena de sabor y fácil de hacer.

 10 minutos 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de medallón de atún
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 Cucharadita de ajo en polvo [3 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1 Tercio de aguacate hass [30 g]
- 1 Pieza mediana de limón [58 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el atún • Seca el medallón de atún con papel absorbente para eliminar el exceso de humedad. • Sazónalo con sal, pimienta, ajo en polvo y comino. • Agrega un chorrito de jugo de limón y deja reposar mientras preparas la salsa.
- 2º Preparar la salsa de aguacate • En un tazón, machaca el aguacate hasta obtener una consistencia cremosa. • Agrega el jugo de limón, el cilantro picado y una cucharada de agua para aligerar la mezcla. • Sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla bien y reserva.
- 3º Sellar el atún • En un sartén a fuego alto, calienta el aceite de oliva. • Coloca el medallón de atún y sella durante 1-2 minutos por lado si lo quieres término rojo, o 3-4 minutos por lado si lo prefieres más cocido. • Retira del fuego y deja reposar 1 minuto.
- 4º Servir • Coloca el medallón de atún en un plato y acompáñalo con la salsa de aguacate por encima o al lado. • Agrega un poco más de jugo de limón y, si quieres, decora con más cilantro o rodajas de limón.
- 5º Servir • Coloca el medallón de atún en un plato y acompáñalo con la salsa de aguacate por encima o al lado. • Agrega un poco más de jugo de limón y, si quieres, decora con más cilantro o rodajas de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [222 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	260 kcal	13 %
GRASA	5 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	21 mg	47 mg	16 %
SODIO	29 mg	65 mg	3 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	14 g	31 g	—