



TOSTADAS DE ATÚN

Estas tostadas son ligeras, frescas y muy fáciles de preparar. Tienen el sabor clásico de la costa sinaloense, pero sin las calorías extras. Perfectas para una comida rápida que no te deje inflado.

10 minutos
15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 Lata de atún en agua enlatado y drenado [90 g]
- 2 Tostadas de tostadas Sanissimo Horneadas [24 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1 taza picada de cebolla morada [160 g]
- 1/2 Pieza mediana de limon [29 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 1/2 Cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 1 pieza de chile verde (Serrano) [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los ingredientes frescos . Lava bien el jitomate, la cebolla y el cilantro con agua. . Corta el jitomate en cubitos pequeños. No tiene que ser perfecto. . Pela la cebolla morada y pica un cuarto de ella en cuadritos lo más chiquito que puedas. . Corta las hojas del cilantro (quita los tallos gruesos) y pícalas finamente. . [Opcional] Si quieres que pique, corta un chile serrano en rodajas muy delgadas. Si no, sáltate este paso.
- 2º Preparar el atún • Si usas atún enlatado: . Abre la lata con cuidado. . Usa una cuchara o tenedor para sacar el atún y escúrrelo muy bien. Puedes usar la tapa de la lata para presionar y sacar el agua. . Pon el atún en un bowl mediano. Si usas atún fresco tipo sashimi [crudo]: . Córtalo en cubos pequeños con un cuchillo afilado. . Ponlo en un bowl mediano.
- 3º Mezclar todo . Agrega al bowl el jitomate, la cebolla y el cilantro picado. . Exprime el jugo de limón completo directamente sobre la mezcla. . Agrega una pizca de sal y otra de pimienta. . [Opcional] Agrega el chile picado si lo usas.
- 4º Montar las tostadas . Coloca 2 tostadas en un plato limpio. . Usa una cuchara para poner la mezcla de atún encima de cada tostada, repartiendo en partes iguales. . [Opcional] Puedes poner 2–3 rodajas de aguacate encima para más sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [430 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	295 kcal	15 %
GRASA	1 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	9 mg	38 mg	13 %
SODIO	112 mg	480 mg	20 %
H. CARBONO	9 g	41 g	14 %
AZÚCARES	2 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	6 g	27 g	—