



TOSTADAS DE ATÚN A LA MEXICANA

 20 minutos 20 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada [58 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 2 porciones de jitomate [240 g]
- 1 pieza de chile cuaresmeño [30 g]
- 2 latas de atún en agua drenado [200 g]
- 1/4 taza de puré de tomate [63 g]
- 4 piezas de tostada [48 g]
- 1 pieza de aguacate hass [176 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 0.2 tazas de jugo de limón [48 g]
- 0.2 tazas de cilantro picado crudo [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pica la cebolla, el jitomate y el chile finamente
- 2º En una sartén caliente el aceite de oliva y cocina la cebolla, el ajo, el jitomate, el chile serrano, el atún, el puré de tomate, la sal, la pimienta, el comino y el jugo de limón por 10 minutos, añade el cilantro y reserva.
- 3º Sirve en una tostada y agrega un poco de aguacate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [219 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	206 kcal	10 %
GRASA	4 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	7 mg	15 mg	5 %
SODIO	386 mg	844 mg	35 %
H. CARBONO	8 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	16 g	—