



TOSTADAS DE SALPICÓN DE ATÚN

 25 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 3 latas de atún en agua drenado (300 g)
- 1/2 pieza de cebolla morada fileteada (58 g)
- 1/2 pieza de lechuga italiana desinfectada y fileteada (141 g)
- 1 pieza de pepino cortado en cubos (104 g)
- 3 piezas de jitomate cortado en cubos (360 g)
- 2 cucharadas de salsa inglesa (32 g)
- 3 cucharaditas de aceite de oliva (15 g)
- 2 cucharaditas de vinagre (10 g)
- 100 gramos de queso panela cortado en cubos
- 12 piezas de tostada (144 g)
- 2 piezas de aguacate mediano rebanado (352 g)
- 3 piezas de chile jalapeño cortado en cubos (45 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla el atún con el jalapeño, la cebolla, la lechuga, el pepino, los jitomates, la salsa inglesa, el aceite de oliva, el vinagre y el queso panela.
- 2º Sirve en tostadas y coloca unas rebanadas de aguacate. Disfruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (407 g)	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	452 kcal	23 %
GRASA	6 g	23 g	35 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	6 mg	23 mg	8 %
SODIO	148 mg	604 mg	25 %
H. CARBONO	9 g	38 g	13 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	—