

**AREPAS DE ATÚN Y AGUACATE RYN** 20 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 100 gramos de harina de maíz
- 100 gramos de atún, al natural
- 80 gramos de aguacate
- 80 gramos de yogur, desnatado, natural
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar una cucharadita de sal y 440ml de agua templada. A continuación agregar la harina y el aceite de oliva, amasar hasta obtener una masa homogénea. Si está muy seca, añadir un poco de agua más. Si está muy pegajosa algo más de harina.
- 2º Por otro lado mezclar el aguacate con el atún, el yogur griego y una pizca de sal. Machacar bien con el tenedor
- 3º Formar bolitas con la masa y aplastar con cuidado, redondeando los bordes. Dorar en una sartén por los dos lados.
- 4º Una vez hechas, abrir y rellenar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [365 g]	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	615 kcal	31 %
PROTEÍNA	10 g	36 g	73 %
H. CARBONO	21 g	75 g	29 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	5 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	43 %
SODIO	104 mg	379 mg	16 %