

TATAKI DE ATÚN

 4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de atún, crudo
- 1 vaso de naranja, zumo, fresco (175 g)
- 1 cucharada sopera de vinagre (9 g)
- 50 gramos de sésamo, semilla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ralla un pedazo de jengibre y echa en un bol junto con el zumo de naranja y el vinagre de manzana. Mezcla bien
- 2º Corta el atún en dados de 5 x 5 cm
- 3º Añadir el atún cortado a la maceración un mínimo de 10 minutos
- 4º Rebozar el atún en sésamo y pasarlo por la plancha (1 minuto por lado)
- 5º Cortar cada taco a láminas finas y servir. Queda muy rico acompañado de puré de patata (sin leche)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (63 g)	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	81 kcal	4 %
PROTEÍNA	16 g	10 g	21 %
H. CARBONO	2 g	1 g	1 %
AZÚCARES	2 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	2 %
SODIO	35 mg	22 mg	1 %