



ATÚN A LA PLANCHA CON MOSTAZA

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 porción individual de atún, crudo [260 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 1 Cucharada de mostaza Dijon [12 g]
- 1 Pizca de sal
- 1 Pizca de pimienta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un bol o cuenco, mezclamos el aceite, vinagre, mostaza, la sal y pimienta. Calentamos la plancha o sartén y la pincelamos generosamente con la vinagreta de mostaza. Colocamos los filetes de atún en la misma y pincelamos los filetes por la parte superior. Cuando el atún esté hecho a nuestro gusto, le damos la vuelta y los terminamos de cocinar. El aroma y sabor es simplemente espectacular y dependerá de la cantidad de vinagreta que le apliquéis al pescado mientras se cocina.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [176 g]	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	234 kcal	12 %
PROTEÍNA	19 g	34 g	68 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	6 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	120 mg	211 mg	9 %