



FILETE DE ATÚN A LA PLANCHA CON VERDURAS SALTEADAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de atún, crudo
- 100 gramos de kale
- 50 gramos de champiñón, crudo
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [20 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento amarillo, crudo [20 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla morada, cruda [40 g]
- 1 cucharada de postre de comino [2 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida [3 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava tus verduras. Corta tus verduras a dados menos el kale. En una sartén con un chorrito de aceite saltea los pimientos, la cebolla y el champiñón. Cuando todo haya pochado a tu gusto añade la col kale y mezcla. Añade las especias y tapa la sartén unos 5 minutos. Mientras haz tu filete de atún. Puedes incluir jengibre fresco rallado y salsa de soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [357 g]	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	222 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	59 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	147 mg	524 mg	22 %