

**ATÚN CON VERDURAS AL CURRY** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1-2 filetes de atún rojo
- 1 unidad mediana de berenjena [360 g]
- 6 unidades de espárrago, verde [150 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de postre de curry [2 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la berenjena a dados y los espárragos a pedacitos de dos centímetros. Salte en una sartén con un chorrito de aceite y cuando esté casi hecho añade el curry y la sal. Mezcla, deja pochar y listo. En la misma sartén puedes hacer tu filete de atún a la plancha y puedes añadir salsa de soja y jengibre en polvo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [507 g]	% DDR
ENERGÍA	60 kcal	306 kcal	15 %
PROTEÍNA	7 g	38 g	76 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	93 mg	470 mg	20 %