



ATÚN A LA PLANCHA CON BONIATO Y VERDURAS ASADAS

 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de atún a la plancha
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- Verdura al gusto (pimiento, calabacín, calabaza, berenjena, brocoli....)
- 300 gramos de boniato, crudo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara el atún a la plancha con un diente de ajo y perejil
- 2º Precalentamos el horno a 180-200°C
- 3º Cortamos en rodajas (cuanto más finas, más crujientes) el calabacín y el boniato.
- 4º Colocamos en una bandeja para horno y pincelamos con una cantidad mínima de aceite de oliva.
- 5º Añadimos la cebolla cortada y echamos especias al gusto (pimienta + romero + albahaca + ajo en polvo)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (584 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	512 kcal	26 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	65 %
H. CARBONO	13 g	74 g	28 %
AZÚCARES	6 g	37 g	41 %
GRASA	1 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	42 %
SODIO	21 mg	121 mg	5 %