



ATÚN CON PATATAS CON VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 porción individual de atún, crudo [260 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 2 cucharadas de tomate pelado triturado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela las patatas y córtalas en trozos no muy grandes. En una cazuela pon a hervir agua, añade media cucharadita de sal y las patatas troceadas. Cuécelas hasta que pinchándolas sientas que están tiernas [si las has cortado en trozos pequeños o medianos, no tardarán mucho en cocerse]. Luego cuélalas.
- 2º Pela y corta en láminas los champiñones y las zanahorias. Corta en trozos el calabacín.
- 3º En una sartén amplia vierte un poco de aceite de oliva. Cuando se caliente vierte los champiñones y zanahorias laminadas, y los trozos de calabacín. Cocina a fuego medio durante 7-8 minutos, revolviendo de vez en cuando. Pon un poco de sal a las verduras.
- 4º Añade ahora los trozos de patatas ya cocida y la salsa de tomate. Revuelve y deja que se integren los sabores. Deja a fuego suave unos 10 minutos.
- 5º En una sartén pequeña cocina a la plancha el atún a tu gusto con un poquito de aceite y sal.
- 6º Coloca los trozos de atún en la cazuela que contiene las patatas y las verduras. Puedes servir el plato inmediatamente o, si prefieres, deja que el atún se impregne del sabor de la cazuela durante un par de minutos a fuego bajo, y termina sirviendo en tu plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [634 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	436 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	43 g	87 %
H. CARBONO	6 g	36 g	14 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	2 g	12 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	33 %
SODIO	48 mg	301 mg	13 %