



ATÚN A LA RIOJANA

 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de atún, crudo
- 1/4 unidad grande de cebolla cruda [50 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 2 cucharadas de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta las cebollas en mitades y luego cada mitad en juliana no muy delgadas, igualmente cortas los pimientos en dos y los picas en juliana aproximadamente 5 mm. de grosor.
- 2º Tritura los dientes de ajo, luego en una olla pones a calentar las tres cucharadas de aceite y cuando esté bien caliente viertes la cebolla, los pimientos, el ajo y la sal, sofríelas a fuego alto aproximadamente por tres minutos. A continuación deja éste guiso por 20 minutos a fuego lento, después le agregas el tomate y lo dejas a fuego lento otros 25 minutos.
- 3º Mientras haces este proceso, corta en tacos medianos el atún y en una sartén con un poco de aceite, los vas dorando vuelta y vuelta, una vez dorados los echas en la salsa de tomate y pimientos y dejas cocinar por otros 10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [355 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	308 kcal	15 %
PROTEÍNA	12 g	42 g	83 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	42 mg	150 mg	6 %