

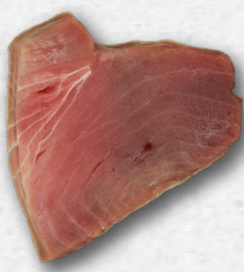
Receta saludable

Tartar de atún



Ingredientes

Atún fresco



120 g

Cebolla morada



1 cucharada

Aguacate



1/2 ud.

Jengibre fresco



1/2 cucharada

Cilantro fresco



1 cucharada

Zumo de lima



1/2 lima

Semillas de sésamo



Al gusto

Aceite de sésamo



1 cucharada

Salsa de soja baja en sodio



2 cucharadas

Sal



Al gusto

Pimienta



Al gusto

Valores Nutricionales

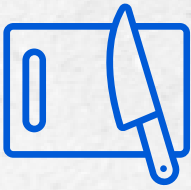
Calorías	310 kcal
Proteínas.....	28 g
Grasas Totales	20 g
Saturadas	3 g
Carbohidratos.....	6 g
Azúcares.....	1 g
Fibra.....	14 g
Sodio.....	500 mg

Preparación

- 1



En un bol, mezcla suavemente el atún cortado en cubos con la salsa de soja, el aceite de sésamo, la cebolla morada, el cilantro, el jengibre y el zumo de lima.
- 2



Añade el aguacate cortado en cubos y mezcla con cuidado para no aplastarlo.
- 3



Ajusta de sal y pimienta al gusto.
- 4



Deja reposar en la nevera unos 10-15 minutos para que se integren los sabores.
- 5



Sirve frío, decorado con semillas de sésamo si deseas.