

TOMATES RELLENOS DE ATÚN



| Fácil



| 20 min.



| 4 raciones



| 2,20€/ración

INGREDIENTES

- 4 tomates
- 2 latas de atún
- 1/3 cebolla
- 1 y ½ yogur natural
- 13 aceitunas verdes
- 5 anchoas
- 2 c.s. de maíz dulce en lata
- Una pizca de sal
- Cilantro al gusto

Total: 8,80€



Fuente: istockphotos

ALÉRGENOS



PESCADO




LACTEOS

ELABORACIÓN

1. **Lavar** los tomates, secarlos y cortar la parte superior. Reservar la tapa de los tomates y retirar la pulpa.
2. **Picar** las aceitunas, las anchoas y la cebolla
3. **Ecurrir** el maíz y el atún.
4. **Mezclar** el yogur con el maíz, las aceitunas, el atún, las anchoas y la cebolla.
5. **Rellenar** los tomates con la mezcla y colocar la tapa.
6. **Disfrutar** de la comida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--|--------------------------|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------|
|  Por ración | Energía 157,75 kcal | Hidratos de carbono 11,,42 g | Azúcares 1,3 g | Grasas 11,41g | Grasas saturadas 1,68 g | Proteínas 6,45 g | Fibra 2,3 g | Sal 3,4 g |
|---|-------------------------------|--|--------------------------|-------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------|

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Recicla ingredientes:** aprovecha los restos de tomate y pulpa para hacer una salsa casera o agregar a otras recetas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Varía las fuentes de proteínas:** cambia el atún con otras fuentes magras de proteínas, como pechuga de pollo o tofu, para agregar variedad nutricional.