

TOMATES RELLENOS DE ATÚN



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.