

HUEVOS EN TOMATE Y ATÚN



| Fácil



| 25 min.



| 2 raciones



| 1,05 €/ración

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 lata de atún en aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla picada
- 300 g tomate maduro congelado (aprovechamiento)
- Cilantro
- Pimentón
- Sal y pimienta




ALÉRGENOS



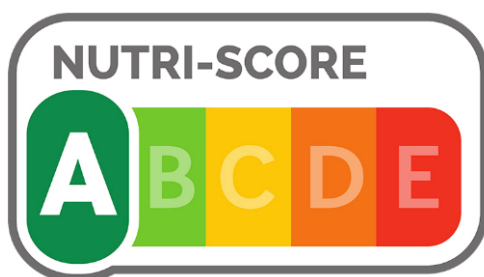
ELABORACIÓN

1. Calentar un poco del aceite de la conserva en una sartén. Añadir la cebolla, los dientes de ajo y el pimentón.
2. Cuando la cebolla esté pochada, añadir el tomate y dejar cocinar.
3. Añadir el atún, escurrido y salpimentar. Con una cuchara de madera, abrir espacio para colocar los huevos. Tapar y dejar que se cocine a fuego lento durante unos 8 minutos.
4. Cortar cilantro y colocar por encima. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	281 kcal	11,7 g	10 g	15,4 g	3,2 g	23,9 g	1,6 g	1,3g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Esta es una receta perfecta para utilizar esos tomates muy maduros que has cortado y congelado para evitar que acabaran en el cubo de basura.

CONSEJOS CONSCIENTES

- La mejor opción para comprar atún en conserva es en su versión al natural o en aceite de oliva. Si escoges la última se puede aprovechar el aceite para hacer rehogado o aliñar una ensalada.