

ENSALADA DE ATÚN

INGREDIENTES

4 PORCIONES

2 latas de atún

3 jitomates picados sin semilla

2 cucharadas de cebolla picada

2 cucharadas de perejil o cilantro picado

1 limón

4 cucharaditas de aceite de oliva

Pimienta



Receta cortesía del Instituto Nacional de Cancerología de su libro "Comer bien para sentirte mejor", 2015

Preparación

1. Escurre el atún
2. Combina el atún con jitomate, cebolla y perejil
3. Báñalo con el jugo del limón
4. Incorpora el aceite de oliva
5. Agrega pimienta al gusto
6. Acompaña con tostadas horneadas

Cálculo nutricional	Por porción
Energía (Kcal)	163
Proteínas (g)	15.5
Grasas o lípidos (g)	9.25
Carbohidratos (g)	4.4
Colesterol (mg)	15.45

Comentario nutricional: Esta receta es rica en proteínas y moderada en grasas cardioprotectoras. Muy baja en colesterol y en carbohidratos simples.

ESTA RECETA ESTÁ INDICADA EN CASOS DE:

- PÉRDIDA DE PERCEPCIÓN DE SABORES

Nota: recuerda que el atún ya contiene sal. Si quieres restringir tu consumo de sal puedes enjuagar el atún en un colador hasta sacar el sabor salado.

Otras opciones

También puedes incorporar aguacate en cubos.