ATÚN AL NATURAL

1 raciones **1 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
128 kcal	27 g
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	g
Fibra	**Sal**
g	1 g

Ingredientes

- Una lata de atún en coserva al natural

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1 Abrir una lata de atún al natural, escurrir la salmuera y colocar en el plato.

Consejos

- Escurre bien la salmuera antes de servir para suavizar el sabor y controlar mejor el punto de sal.
- Puedes usarlo como base rápida para ensaladas, tostadas, bowls o platos fríos equilibrados.
- Si buscas una textura más jugosa, desmenúzalo ligeramente con un tenedor justo antes de colocarlo en el plato.
- Para una presentación más cuidada, sírvelo en lascas grandes en lugar de triturarlo demasiado.
- Al ser una receta muy simple, conviene elegir una conserva de buena calidad.