

TOMATE PICADO Y ATÚN AL NATURAL

1 raciones

12 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
178 kcal	22 g
Grasas	Carbohidratos
11 g	7 g
Fibra	Sal
3 g	1.7 g

Ingredientes

- 200 g de tomate
- 75 g de atún al natural
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar el tomate bajo agua fría.
- 2** Secar el tomate con papel de cocina.
- 3** Cortar el tomate en dados de tamaño similar.
- 4** Escurrir el atún al natural.
- 5** Desmenuzar el atún al natural con un tenedor.
- 6** Colocar el tomate en un bol.
- 7** Añadir el atún al natural sobre el tomate.
- 8** Aliñar con aceite de oliva.
- 9** Añadir sal al gusto.
- 10** Mezclar suavemente antes de servir.

Consejos

- Para una textura más uniforme, corta el tomate en dados del mismo tamaño antes de mezclar.
- Escurre bien el atún al natural y desmenúzalo con tenedor para que se reparta mejor.
- Añade el aceite justo antes de servir para mantener el tomate más firme y fresco.
- Si lo preparas con antelación, guarda el tomate ya picado y el atún escurrido por separado y mezcla al final.