



ATÚN A LA PLANCHA CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]
- 2 porciones individuales de atún, crudo [520 g]
- 1 cucharada de postre de miel [8 g]
- 1 cucharada de postre de mostaza [13 g]
- 3 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comienza haciendo la salsa, es muy fácil. En un cuenco vierte el aceite, una pizca de sal, una cucharadita de mostaza tipo dijon, una cucharada de miel y el zumo de medio limón. Revuelve muy bien y con energía hasta que te quede aspecto uniforme (te puedes ayudar de una batidora eléctrica si te es más fácil).
- 2º En una sartén, con un poco de aceite, cocina el atún, con una pizca de sal, a tu gusto.
- 3º Sirve el atún en el plato y esparce la salsa que acabas de preparar por encima. Si te animas, puedes añadir un puñado de cilantro picado por encima a modo de decoración.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [197 g]	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	274 kcal	14 %
PROTEÍNA	17 g	34 g	68 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	7 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	111 mg	220 mg	9 %