



MARMITAKO DE ATÚN, PATATAS Y VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 1 patata grande
- Atún (150-200 gr aprox, sin espinas)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 puerro
- 1 tomate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y picar la cebolla y el puerro
- 2º Trocear el tomate, la patata y el atún en tacos
- 3º Añadir a la olla el tomate, la cebolla, el puerro y la patata y cocer a fuego medio - alto (con la tapa puesta) unos 15 minutos
- 4º Añadir un buen pellizco de sal y especias (pimentón dulce, tomillo, pimienta negra y ajo) y remover
- 5º Una vez la patata esté cocida, añadimos los tacos de atún y removemos un poco. Esperamos otros 10 minutos hasta que el marmitako esté en su punto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (718 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	456 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	43 g	87 %
H. CARBONO	5 g	36 g	14 %
AZÚCARES	2 g	15 g	16 %
GRASA	2 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	19 mg	139 mg	6 %