




"TUNA CAKES" Y CREMA DE LIMÓN



¡Fácil e innovadora forma de comer pescado! Cada "patty" puede usarse sólo, con ensalada, en pan de hamburger o pan pita. Las posibilidades son muchas. Receta adaptada de <https://alldayidreamaboutfood.com/keto-tuna-patties/>

-  25 minutos
-  30 minutos
-  8 tuna cakes

INGREDIENTES

- ¼ taza de harina de maíz, más 2 cucharadas para empanar los "cakes" antes de cocinarlos [39 g]
- ¼ taza mayonesa Vegenaise Original [56 g]
- 1 huevo, bien batido [50 g]
- 2 cucharadas de HPM Umami Seasoning [28 g]
- jugo de 1 limón amarillo pequeño [48 g]
- ½ cucharadita [tsp] de sal [3 g]
- ¼ cucharadita [tsp] pimienta molida [1 g]
- ½ taza de queso rallado [56 g]
- 2 latas de atún en agua, escurrido [330 g]
- ⅓ taza de pimienta rojo picadito [small diced] [49 g]
- Para la crema: jugo de 1 limón amarillo pequeño [48 g]
- Para la crema: 1 yogur griego, plain, pequeño, 5.3 onzas [170 g]
- Opcional: 1 cebollines trozado para adornar [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un envase cómodo añada la harina de maíz, la mayonesa, el huevo, el HPM Umami Seasoning y el jugo de limón. Mezcla bien.
- 2º Añade la sal, pimienta y el queso. Mezcla bien.
- 3º Agregue el atún y el pimienta, y mezcle hasta que estén bien combinados.
- 4º Forme 8 "patties" con la mezcla.
- 5º Empane los patties con 2 cucharadas de harina de maíz.
- 6º Caliente la mitad del aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio y cocine los "patties" por un lado, hasta dorarlos [2 minutos]. Voltéalos una sola vez y cocina hasta que ambos lados estén dorados.
- 7º En un envase pequeño a parte, mezcla el yogur con el jugo de un segundo limón.
- 8º Sirve tus tuna cakes con algo de crema. Puedes adornarlo con cebollines frescos trozaditos.
- 9º ¡Ahora tienes para compartir! Conviértelos en una comida completa acompañándolos con ensalada de repollo. ¡Buen provecho!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TUNA CAKE [114 g]	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	154 kcal	8 %
GRASA	6 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	38 mg	43 mg	14 %
SODIO	304 mg	346 mg	14 %
H. CARBONO	7 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	—