



## Atún con salsa Ideal de jengibre

# Raciones y nutrición

### **447** kcal / ración de las cuales:

HIDRATOS	7%	8 gr.	32 Kcal
<ul><li>GRASAS</li></ul>	70%	35 gr.	315 Kcal
PROTEÍNAS	23%	25 gr.	100 Kcal

# Prepara esta receta

### **PREPARACIÓN**

Poner las rodajas de atún a macerar con el jugo Maggi y el aceite de oliva, unos 30 minutos. Cortarlo en dados gruesos.

Pelar la raíz de jengibre y rallarlo con ayuda de un rallador fino, reservando también el jugo.

En un vaso alto de batidora, poner la leche evaporada, los aceites, el jengibre y un poco de sal y batirlo con un brazo eléctrico hasta que emulsione. Dejarla reposar en el refrigerador hasta el momento de servirla.

Asar el atún en una parrilla caliente, unos minutos por ambos lados. Al final verter el jugo de maceración y retirarlo a del fuego. Servirlo con la salsa IDEAL y una ensalada de tomate y aguacate cortado en dados.

#### **CONSEJO NUTRICIONAL**

Una receta que te aporta proteínas de alta biodisponibilidad, vitaminas, minerales, calcio, sustancias antioxidantes y grasas monoinsaturadas y omega 3 protectoras de la salud cardiovascular. El aguacate es fuente de ácido fólico, una vitamina del grupo B que interviene en la producción de células sanguíneas y rico en grasa, aunque se trata de una grasa saludable, monoinsaturada y sin colesterol.

#### **CONSEJO CULINARIO**

Cocer el atún al gusto, si lo quiere un poco más hecho, necesitará más tiempo de plancha.

### **INGREDIENTES**

- 2 cucharadas de Jugo MAGGI
- 300 g (2 rodajas un poco gruesas) de atún fresco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de aguacate
- 400 g (2 unidades) de tomate
- Salsa IDEAL con jengibre: 50 ml de Leche evaporada para cocinar IDEAL
- 50 ml de aceite de oliva
- 50 ml de aceite de girasol
- 5 g de raíz de jengibre