

ATÚN AROMÁTICO



Ingredientes

- 1 Lata de atún al natural por comensal
- Cebolletas
- Tomate natural triturado
- Una cucharada de aceite de oliva, una de agua y una de vino
- Sal, tomillo, óregano, laurel y albahaca picada



Elaboración

Picar las cebollas en trocitos muy finos.

En una sartén poner una cucharada de aceite de oliva y freír las cebolletas y el tomate natural triturado. Sazonar con sal, tomillo, orégano y laurel

Cuando el sofrito esté listo, añadir una cucharada de agua, de vino blanco y una pizca de albahaca picada. Cocer durante unos minutos en una cazuela.

Añadir al guiso una lata de atún al natural por cada comensal. Cocer unos minutos más

Sirviendo dos cucharones por persona, equivaldrán a 200 kilocalorías.

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN