

TORTITAS DE ATÚN CON SALSA DE LIMÓN Y ENELDO.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 6. #35. Pág. 10.

Ingredientes:

- 2 Latas de atún en agua (completamente escurrido) desmenuzado.
- 2 Rebanadas de pan integral.
- ¼ Taza de cebolla picada.
- ½ Taza de leche Light.
- ½ Cucharadita de ralladura de cáscara de limón.
- 1/8 De cucharadita de ajo en polvo.

Salsa de limón y eneldo:

- ¾ De taza de consomé de pollo desgrasado.
- ¼ De taza de jugo de limón.
- 1 Cucharadita de eneldo deshidratado.

Preparación:

Tuesta el pan y permite que se enfríe. Córtalo en pedazos y ponlo en la licuadora ó procesadora de alimentos para que se haga polvo. En un bol grande mezcal el atún, el pan molido, la cebolla picada, la ralladura de limón, el ajo en polvo y la leche. Mezcla bien y forma las tortitas (8 aproximadamente). Rocía un sartén antiadherente con PAM y calienta a fuego medio. Cocina las tortitas, hasta que estén doradas por ambos lados (aproximadamente 3 minutos por lado). Salsa: Combina todos los ingredientes en una olla pequeña y clienta a fuego lento. Añade u poco de harina ó maicena para espesar al gusto. Mueve constantemente. Sirve las tortitas acompañadas de la salsa y de una ensalada verde.

Rinde: 4 porciones.

Tamaño de la porción: 2 tortitas y 60ml (dos cucharadas soperas de salsa).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN.

Calorías	162
Grasa Total	1g (8% de las calorías)
Grasa Saturada	0g
Colesterol	26mg
Sodio	517mg
Carbohidratos	11g (27% de las calorías)
Proteína	26g (65% de las calorías)
Fibra	1g