

Jitomate relleno de atún

(6 porciones)

LA
TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

COSTO APROXIMADO POR PORCIÓN
\$23.00



Cuaresma
2021

INGREDIENTES:

- 6 jitomates bola grandes (1,800 kg)
- 2 latas de atún drenado 280 g)
- 1 cucharada de cebolla finamente picada (20 g)
- ½ taza de zanahoria cocida en cuadritos (160 g)
- ½ taza de chícharos cocidos (150 g)
- 3 cucharadas de mayonesa (30 g)
- 1 chile serrano (3 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Corta el tercio superior de los jitomates y retírales la pulpa. Reserva
2. En un recipiente agrega el atún, las zanahorias, los chícharos, la cebolla picada y la mayonesa. Revuelve hasta integrar todos los ingredientes.
3. Salpimienta al gusto, vuelve a mezclar.
4. Con una cuchara rellena los jitomates con la mezcla de atún.
5. Puedes agregarle chile al gusto.

Aporte nutrimental: Kilocalorías 98.3 • Proteínas 7 g • Grasa 2.5 g • Colesterol 13.7 mg • Fibra dietética 4.5 g



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR