

# PASTEL DE ARROZ CON ATÚN

LA  
**TRANSFORMACIÓN**  
**EMPIEZA** CON LO QUE LLEVAS A **TU MESA**

## APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

Kilocalorías: 505 · Proteínas: 27 g · Grasa: 29 g · Colesterol: 203 mg · Fibra dietética: 3 g

## INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 250 g de arroz blanco
- 2 latas de atún (240 g drenado)
- 200 g de queso manchego rallado
- 3 huevos (165 g), cocidos y rebanados
- 3 jitomates (450 g); 2 picados y 1 rebanado
- 1 pepino (150 g) rebanado
- 6 hojas de lechuga (120 g) troceadas
- 1 trozo de cebolla (60 g) finamente picada
- 2 limones (60 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 3 cucharadas de mayonesa (30 g)
- 3 cucharadas de media crema (30 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- Sal y pimienta
- Col morada (250 g)

## PREPARACIÓN

- 1 Cuece el arroz a vapor con un poco de sal y deja enfriar en un recipiente.
- 2 En una sartén, calienta el aceite y acitrona el ajo y la cebolla, incorpora el jitomate picado y el atún desmenuzado, salpimienta y deja a fuego medio hasta que reseque. Deja enfriar.
- 3 Aparte, mezcla la mayonesa con la crema y el queso manchego.
- 4 Incorpora la mezcla anterior al arroz e integra con movimientos envolventes. Salpimienta al gusto.
- 5 Forra el fondo de un molde de rosca con plástico y vierte en él la mitad del arroz preparado. Comprime con una cuchara. Vierte encima el atún preparado (debe quedar seco para que no escurra y manche el arroz).
- 6 Vuelve a cubrir con la otra parte del arroz y nuevamente presiona con una cuchara para comprimir y que no se rompa a la hora de cortarla. Refrigerera durante media hora.
- 7 Voltea la rosca, sirve en porciones y acompaña de la ensalada de lechuga, pepino, col morada y jitomate, aderezada con limón, sal y pimienta. Adorna con las rebanadas de huevo cocido.



Fotos Armando Rodríguez. Estilismo culinario Nelly Guerra



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMO