

# Tortitas de atún con espinacas en caldillo de jitomate

(6 porciones)

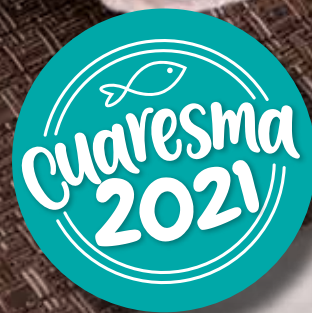
## INGREDIENTES:

- 480 g de atún
- 1 k de papas lavadas
- 300 g de espinacas desinfectadas y picadas
- 2 huevos (180 g)
- 3 cucharadas de aceite de maíz (30 ml)
- 3 jitomates (360 g)
- ¼ de cebolla (60 g)
- 1 chile serrano (20 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN:

- 1 Cuece las papas en un poco de agua. Una vez cocidas, pélalas y machácalas.
- 2 En un recipiente agrega el atún, las papas, los huevos y las espinacas. Mezcla, salpimenta al gusto y vuelve a mezclar.
- 3 Forma las tortitas. Coloca dos cucharadas de aceite en una sartén y fríe las tortitas por ambos lados hasta que estén doradas. Elimina el exceso de aceite con papel absorbente y reserva.
- 4 Para el caldillo, licúa los jitomates con la cebolla, el ajo y el chile serrano.
- 5 En una cucharada de aceite, fríe la mezcla y salpimenta al gusto.
- 6 Agrega las tortitas de atún y déjalas hervir por unos minutos.
- 7 Sírvelas calientes con un poco de caldillo de jitomate.

COSTO APROXIMADO POR PORCIÓN  
**\$23.00**



**Aporte nutrimental:** Kilocalorías 536 • Proteínas 27 g • Hidratos de carbono 48 g  
Fibra dietética 4.3 g • Lípidos 26 g • Colesterol 115 mg

