

Ensalada de atún sellado con manzana verde

Ingredientes (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona.

Atún fresco	100 g.
Aguacate	30 g.
Espinacas baby	100 g.
Manzana verde	40 g.
Cebolla roja picada	10 g.
Zumo de limón	20 ml.
Aceite de oliva virgen extra	15 ml.
Cilantro o Perejil	
Pimienta negra	
Sal	



Elaboración:

- 1 Salpimentar el atún y sellar a la plancha en una sartén muy caliente, durante unos segundos por ambos lados. Cortar en rebanadas delgadas. Reservar.
- 2 Pelar el aguacate y cortar en rodajas, Lavar y cortar la manzana sin pelar. Reservar.
- 3 Picar la cebolla y el cilantro, echar en un bol con el zumo de limón y el aceite de oliva, y marinar el atún.
- 4 Introducir en el anterior bol el aguacate, manzana verde y espinacas baby, salpimentar y servir.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

IMPORTANTE. Algunos **Productos Comerciales** pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

Contenido de alérgenos en la receta propuesta

Pescado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

	100 Gr.	Total
Gr. Receta	100	311.5
Kcalorias	121.63	378.88
Kjulios	508.42	1583.72
Colesterol (mg)	17.66	55
Fibra (g)	1.2	3.73
Proteínas (g)	8.45	26.33
Glúcidos (g)	2.85	8.87
Grasas (g)	8.57	26.7
A. G. Mono. (g)	3.68	11.46
A. G. Poli. (g)	1.41	4.4
A. G. Satur. (g)	1.44	4.48
Vitamina A (µg)	197.97	616.67
Vitamina B1 (mg)	0.07	0.21
Vitamina B2 (mg)	0.16	0.49
Vitamina B6 (mg)	0.26	0.8
Vitamina B12 (µg)	1.61	5
Vitamina C (mg)	17.26	53.76
Vitamina D (µg)	8.03	25
Vitamina E (mg)	0.96	3
Niacina (mg)	6.32	19.67
Ácido Fólico (µg)	55.83	173.92
Sodio (mg)	46.95	146.25
Potasio (mg)	278.81	868.5
Calcio (mg)	56.91	177.29
Fósforo (mg)	88.18	274.69
Magnesio (mg)	31.02	96.64
Hierro (mg)	1.35	4.2
Cinc (mg)	0.57	1.78
Yodo (µg)	8.15	25.4

Aportaciones nutricionales destacables:

Aporte de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos omega 3, vitaminas del grupo B (Niacina, B6, B12, ácido fólico), vitaminas A, C, D y E, y minerales como fósforo, magnesio, y yodo.