

# TARTAR DE ATÚN

INGREDIENTES (8 porciones)	Valor Nutricional por servicio
1 libra de filete de atún finamente cortado en cuadritos	210 Calorías 90 Calorías de Grasa 9g Grasa Total 2g Grasa Saturada 0g Trans
3 cdas. <b>Betis Extra Virgin Olive Oil &amp; Garlic</b>	20mg Colesterol 250mg Sodio
pizca pimienta negra, roja y blanca	14g Carbohidratos 3g Fibra
6 aceitunas rellena rebanadas	2g Azúcar 18g Proteína
1/2 cebolla morada cortadita	
1 cda. jugo de limón	
1 paquete paninis integrales	
Sal reducida en sodio a gusto	

## PROCEDIMIENTO

En un recipiente profundo, mezclar todos los ingredientes y sazonar con sal a gusto. Enfriar por 45 minutos mínimo antes de servir. Servir sobre los paninis.

