Vittel Thone

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **500 g** peceto magro
- ✔ **3 cda** mayonesa light
- ✔ **1 unidad** atún al natural (en lata)
- ✔ **1 taza** vinagre
- ✔ **1 unidad** hojas de laurel
- ✔ **1 unidad** ajo (diente)

Preparación

1. Atar el peceto como matambre arrollado con hilo para que no se deforme en la cocción, cocinar en agua (aprox. 2 horas).
2. Dejar enfriar, quitar los hilos y cortar en rodajas de ½ cm de espesor.
3. Mezclar el atún con la mayonesa light, para luego cubrir las rodajas de peceto previamente colocadas en una fuente.
4. Decorar con trocitos de huevo duro picado.
5. Acompañar con ensalada verde cruda 13.

Información Nutricional (por porción)

1230 CALORÍAS

120g	0g	90g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **0g**
- Sodio: **450mg**
- Azúcares: **0g**
- Grasas sat.: **15g**
- Colesterol: **60mg**

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038