



230 KCAL POR PORCIÓN

Pimiento relleno de atún

INGREDIENTES POR PERSONA:

- 1 LATA DE ATÚN
- 2 PIMIENTO MORRÓN CHICOS
- 1 JITOMATE
- PIMIENTA
- 1 REBANADA DE QUESO MOZZARELLA BAJO EN GRASA
- ¼ TAZA DE CEBOLLA PICADA

PROCEDIMIENTO:

1. REVUELVE EL ATÚN CON LA CEBOLLA Y EL JITOMATE PICADO.
2. PRECALIENTA EL HORNO A 160° C.
3. RELLENA LOS PIMIENTOS CON EL ATÚN Y ENCIMA COLOCÁ ½ REBANADA DE QUESO EN CADA UNO Y COLÓCALO EN EL HORNO.
4. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 LATA DE ATÚN
- 8 PIMIENTO MORRÓN CHICOS
- 4 JITOMATE
- PIMIENTA
- 4 REBANADA DE QUESO MOZZARELLA BAJO EN GRASA
- 1 TAZA DE CEBOLLA PICADA

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- AOA: 4 PORCIONES
- VERDURA: 2.5 PORCIONES