



Pastel de atún

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 360g de atún en aceite de oliva (3 latas)
- 250ml de salsa fina
- 680g de pimiento asado
- 1 lechuga iceberg
- 150g de aceitunas rellenas de anchoa
- 8-10 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 2 huevos



Tienes que tener en casa :

Información nutricional per ración

Energía	543,5 Kcal
Hidratos de carbono	39,9 g
de los cuales azúcares	11,9 g
Proteínas	25,9 g
Grasas	32,6 g
de las cuales saturadas	5,7 g
de las cuales monoinsaturadas	5,8 g
de las cuales poliinsaturadas	4,8 g
Fibra	6,9 g



Elaboración

- Abrir las latas y escurrir el exceso de aceite del atún y el líquido de conservación de las aceitunas.
- Cortar las aceitunas por la mitad o en rodajas para que sea más fácil de montar el pastel.
- Mezclar el atún con las olivas y la salsa.
- Montar sobre el fondo de un molde capas por este orden: pan, salsa y pimientos asados. Repetir dos capas más de cada y acabar con una capa de pan. Poner en la nevera a enfriar.
- Hacer dos huevos duros, pelarlos y rallarlos. En el momento de servir el pastel, hacer una capa final de salsa fina y huevo rallado.
- Servir con lechuga cortada a juliana.

Características nutricionales:

El atún es un pescado azul rico en proteínas y omega-3, un tipo de grasa muy cardiosaludable. El omega-3 lo obtenemos tanto del atún fresco como del atún en lata. Conviene escurrir el aceite de la lata de atún para no aportar un exceso de calorías. Es importante no olvidarse de la ración de verdura, en este caso, la lechuga y el pimiento asado.

Nuestro consejo:

Otra alternativa a este pastel es hacer el relleno con otros tipos de pescado como salmón, o con gambas o palitos de cangrejo. También podemos variar el tipo de verdura: espárragos, zanahorias, brotes variados, escalibada... Si queremos aumentar la fibra de este plato podemos utilizar pan de molde integral.

