Ensalada de Cebolla Vidalia y tomate con Atn Asado

Tiempo de preparación : 30minutos

Sirve: 4 Porciones

Las cebollas dulces Vidalia se dan a mediados de abril. Acompáñelas con tomates para una ensalada de verano liviana y agréguele encima Atún Asado. Esto es perfecto para un almuerzo en el patio.

Ingredientes

Para la Ensalada:
1/2 libra Filete Atún para sushi (atún aleta amarilla)
1/2 cucharadita aceite oliva
2 tomates, cortados en rodajas
1 lechuga grande (tipo Boston, bibb o romana), lavada y escurrida y partida en trozos pequeños
1/2 Cebolla Vidalia (rodajas finas)
Para el aderezo:
1 1/2 cucharadas aceite oliva
1/4 taza jugo de limón, fresco o embotellado
2 cucharaditas vinagre de vino blanco
1 cucharadita mostaza Dijon
1/4 cucharadita sal
1/8 cucharadita pimienta negra
1/4 cucharadita tomillo
1/4 cucharadita oregano

Preparación

1. Caliente la parrilla.
2. Mezcle todos los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	160	
Grasa total	6 g	9%
Proteinas	16 g	
Carbohidrato	11 g	4%
Fibra dietetica	3 g	12%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	260 mg	11%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 3/4 tazas
Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

3. Corte el atún en trozos de 1” y coloque aproximadamente 3 trozos en cada pincho, aplíqueles aceite de oliva ligeramente con una brocha. Sazónelos con un poco de sal y pimienta.
4. Ase los pinchos de atún hasta que el pescado esté de color opaco y se pueda desmenuzar con un tenedor (145º F), retírelos de la parrilla.
5. En un recipiente grande, revuelva el aderezo con todos los vegetales. Para servir, divida la ensalada en cuatro platos individuales y coloque el atún encima.

Notas

Sugerencias para servir: Sirva la ensalada con un vaso de 8oz de leche descremada y una rodaja de pan integral.

Produce For Better Health Foundation