

SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LA COCINA



ATÚN A LA PARRILLA CON ENSALADA DE GARBANZOS Y ESPINACA



¡El atún es delicioso cuando se hace a la parrilla o asado y nutritivo cuando se prepara siguiendo los pasos para la seguridad alimentaria!

Tiempo de preparación: 25 minutos **Tiempo de cocción:** 20 minutos
Sirve: 4 porciones (1 filete de atún, 1 taza de ensalada por porción)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 282
Grasa total: 10 g
Grasa saturada: 2 g
Total de carbohidratos: 15 g

Proteína: 31 g
Sodio: 418 mg
Fibra dietética: 5 g

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva o canola
- 1 cucharada de ajo, picado en pedazos bien pequeños (de 2-3 dientes)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de orégano seco
- 12 onzas de filete de atún, cortado en 4 pedazos (3 onzas cada uno)

Para la ensalada:

- ½ bolsa (10 onzas) de espinaca
- 1 tomate mediano
- 1/2 lata (15 1/2 onzas) de garbanzos bajos en sodio
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de jugo de limón

INSTRUCCIONES

1. Caliente la plancha o el asador del horno (con la parilla a 3 pulgadas del fuego) a una temperatura alta.
2. Lávese las manos por al menos 20 segundos con jabón bajo el chorro del grifo.
3. Mezcle el aceite, el ajo, el jugo de limón y el orégano, y aplique la mezcla sobre los filetes de atún con una brocha para cocinar. Marínelos de 5-10 minutos. Lávese las manos luego de tocar los filetes de atún crudos.
4. Lave y seque la espinaca en superficies y con utensilios de cocina limpios. Corte las áreas del tomate con magulladuras, lávelo y córtelo en rodajas.
5. Lave el tope de la lata de garbanzos con agua y jabón antes de abrirla. Bote el líquido y enjuague los garbanzos.
6. Mezcle todos los ingredientes de la ensalada, y manténgalos separados del atún. (Puede hacer la ensalada 2 horas antes y refrigerarla.)
7. Ponga el atún en la plancha o en el asador del horno a fuego alto de 3-4 minutos en cada lado hasta que la carne esté opaca y se separe fácilmente con un tenedor (a una temperatura mínima interna de 145 °F).
8. Sirva 1 filete de atún sobre 1 taza de ensalada mixta.
9. Dentro de un margen de 2 horas, divida las sobras en recipientes poco profundos con tapa y póngalos en la nevera a una temperatura de 40 °F o menos (según lo indique un termómetro de electrodomésticos) o en el congelador a 0 °F o menos.

Recordatorio sobre seguridad alimentaria:

Nunca permita que el pescado y los mariscos crudos (u otras carnes) toquen los ingredientes de la ensalada u otros productos agrícolas que no serán cocidos.

Receta adaptada de Deliciously Healthy Eating Recipes del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y disponible en: <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/recipe/detail.aspx?cId=0&rId=22>

abril de 2018