

Lista de ingredientes para la receta Tartín de Atún Veggie

Acompañamiento

- Guacamole c/n
- Pan integral 1 unidad
- Pepinillos en rodajas c/n
- Remolacha hervida 1 unidad
- Salsa Teriyaki c/n

Atún vegetariano

- Jugo de Limón 20 cc
- Algo nori 2 Unidades
- Azucar 10 grs
- Cebolla 80 grs
- Garbanzos cocidos 400 grs
- Aceite de ajo 10 cc
- Jugo de remolacha 30 cc
- Mayonesa vegana 3 cdas
- Perejil c/n
- Sal rosada c/n

Huevo Vegano

- Aceite de girasol c/n
- Cúrcuma 1 cdita
- Sal de mar c/n
- Tofu 100 grs

Quinoa

- Jugo de Limón 30 cc
- Cebolla de verdeo 20 grs
- Pepino 20 grs
- Perejil picado 2 cdas
- Quínoa cocida 100 grs
- Sal Marina c/n
- Aceite De Oliva c/n
- Tomate 40 grs