

# EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable  
con la siguiente cena



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

# TOSTADA CON ATÚN Y PURÉ DE GARBANZO



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

# INGREDIENTES (4 pzas)

- 4 tostadas de maíz
- 400 gramos de garbanzo
- 4 dientes de ajo
- 200 gramos de frijoles negros enteros
- 2 nopales
- 3 gramos de sal
- 150 gramos de ejotes verdes
- 2 piezas de jitomate
- 50 mililitros de aceite de oliva
- 50 gramos de perejil



SECTEI | INDEPORTE |



COVID-19

# PREPARACIÓN

- 1. Remojar los garbanzos en agua un día antes, posteriormente cocinar durante 1 hora y licuar con sal y pimienta hasta obtener un pure uniforme y sin grumos.**
- 2. Cortar el nopal en cuadros pequeños y cocinar 5 minutos en agua con sal, escurrir y reservar.**
- 3. Cortar los ejotes en pequeños pedazos y cocinar en agua con sal durante 7 minutos. Cortar cubos pequeños de jitomate.**



# PREPARACIÓN

- 4. Cortar el chile jalapeño en cuadros pequeños.  
Mezclar con el nopal, el jitomate y los ejotes verdes.  
Drenar el atún con ayuda de un colador.**
- 5. Untar pure de garbanzo en la base de la tostada,  
agregar el atún, los ejotes cocidos, el jitomate,  
los granos de elote, los nopales, el chile jalapeño  
y agregar perejil picado.**



# VALOR NUTRIMENTAL

	Carbohidratos	Proteína	Grasas	kcal
1 lata de atún en agua	0 g	29.2 g	8.4 g	192.4 kcal
1 tostada de maíz	12 g	1.6 g	3.5 g	31 kcal
25 g de frijol entero	3.7 g	2.15 g	0.15 g	24.65 kcal
1/8 cebolla morada	0.6 g	0.1 g	0 g	2.6 kcal
12 g de aceite de oliva	0 g	0 g	10.5 g	90.5 kcal
35 g de ejotes	1.5 g	0.6 g	0.1 g	9.3 kcal
100 g de garbanzo crudo	9.8 g	4.4 g	1.2 g	67.8 kcal
<b>Total</b>	<b>27.6 g</b>	<b>38.05 g</b>	<b>23.85 g</b>	<b>418.25 kcal</b>



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19

## RECETAS ELABORADAS POR

**Chef Juan José Pimentel Vázquez**  
Lic. en Gastronomía por el  
Instituto Culinario de México  
Miembro de la Selección Mexicana  
de Artes Culinarios

## BALANCE NUTRICIONAL ELABORADO POR:

**Selma Ramírez Martínez**  
Lic. en Nutrición por la  
Benemérita Universidad  
Autónoma de Puebla  
Certificada en  
Nutrición Deportiva



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19