




## MILANESA DE LOMITOS DE ATÚN

 <b>Porciones:</b>	4
 <b>Preparación:</b>	20 minutos
 <b>Dificultad:</b>	Fácil
 <b>Calorías:</b>	150

### INGREDIENTES:

- 2 latas de Atún Real
- 2 huevos batidos
- 2 tz. de pan rallado
- ½ tz. de harina
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de pimentón o paprika
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite vegetal para freír

### PREPARACIÓN:

1. Para un almuerzo delicioso busca un plato hondo, mezcla el 1 taza de pan rallado con el ajo en polvo, el pimentón, una pizca de sal y pimienta y sepáralo.
2. Abre las latas de atún Real, escúrrelo bien, desmenúzalo y mézclalo con la mezcla que ya hiciste. Ahora da forma de pequeñas hamburguesas.
3. Pasa cada hamburguesa de atún por la harina, luego en el huevo batido, y luego en la mezcla.
4. Calienta suficiente aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio y fríe las milanesas hasta que estén doradas y crujientes por ambos lados (3-4 min por lado).

#### TIP:

Si te gusta el queso, puedes poner una fina capa de queso encima de las milanesas antes de freírlas. El queso se derretirá y creará una capa crujiente y deliciosa que complementará perfectamente el atún.