

TORTITAS DE ATÚN AL HORNO

	Porciones:	6
	Preparación:	30 minutos
	Dificultad:	Fácil
	Calorías:	200

INGREDIENTES:

- 2 latas de atún Real en aceite de oliva
- 2 huevos
- 1 cebolla larga
- 1 diente de ajo
- Unas ramitas de perejil fresco
- 1 cdta. de cúrcuma
- ¼ tz. de leche
- ¾ tz. de pan rallado
- Aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN:

Para un almuerzo saludable sigue estos pasos:

1. Pica el ajo, la cebolla larga y el perejil, y mezcla en un bowl grande con el atún Real escurrido.
2. Añade los huevos, la leche, el pan rallado y la cúrcuma, y mezcla todo muy bien.
3. Ahora dale forma de tortitas.
4. Colócalas sobre una bandeja con aceite en el horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 20-25 minutos, hasta que estén doradas por fuera.

TIP:

Sírvelas junto a tus verduras favoritas hervidas para un almuerzo súper saludable.