




## RECETA SALUDABLE DE SUSHI

	<b>Porciones:</b>	2
	<b>Preparación:</b>	15 minutos
	<b>Dificultad:</b>	Fácil
	<b>Calorías:</b>	100

### INGREDIENTES:

- 1 lata de Atún Real en salsa pimienta limón
- 1 pepino grande
- 2 cdas. de yogurt natural
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de salsa de soja
- Semillas de ajonjolí (sésamo) para decorar (opcional)

### PREPARACIÓN:

1. Lava y pela el pepino. Luego, corta tiras finas de pepino utilizando un pelador de papas o un rallador de vegetales en la parte más ancha del pepino. Si el pepino tiene semillas grandes, retíralas antes de cortar las tiras.
2. En un tazón pequeño, mezcla el atún con el yogurt, el limón y la salsa de soja hasta que estén bien combinados.
3. Coloca una tira de pepino sobre una superficie limpia y plana. Agrega una pequeña cantidad de la mezcla de atún y yogurt sobre el pepino.
4. Enrolla el pepino con el relleno, asegurándote de que quede bien ajustado. Repite el proceso con el resto de tiras de pepino hasta que hayas utilizado todos los ingredientes.
5. Corta cada rollito en pequeños trozos, del tamaño de un bocado y espolvorea semillas de ajonjolí sobre los rollitos para decorar. ¡Listo!

#### TIP:

Puedes experimentar con otros rellenos para los rollitos, como aguacate, palitos de cangrejo o zanahoria rallada. También puedes servirlos con un poco de salsa de soja para mojar.