

## **Atún con espinacas al horno**

Escrito por

Viernes, 12 Febrero 2016 09:00

---

El atún es rico en proteínas de alta calidad y es una excelente fuente de nutrientes como el selenio, magnesio y potasio, complejo de vitamina B, además de aportar los ácidos grasos esenciales, como omega 3

### **Ingredientes**

1 lata de atún de 900 gramos

1 manojo de espinacas

1 cebolla mediana

1 diente de ajo

1 cucharada de aceite de oliva

200 gramos de queso rallado

Sal al gusto

### **Preparación**

1. Corta la cebolla en cuadritos pequeños y en una sartén con el aceite de oliva ponla a sofreír junto con el diente de ajo previamente machacado, por al menos cuatro minutos.

2. Agrega las espinacas, previamente troceadas y revuelve con frecuencia, aproximadamente

## Atún con espinacas al horno

Escrito por

Viernes, 12 Febrero 2016 09:00

---

10 minutos y agrega la sal.

3. Abre la lata de atún, escurre bien el agua y haz una generosa cama con el atún en un molde refractario, previamente engrasado.

4. Ahora sobre la cama de atún que tienes preparada en el refractario, echa las espinacas que tenías rehogando con la cebolla y el ajo, haciendo otra cama pero esta vez de espinacas.

5. Sobre las espinacas, agrega el queso.

6. Precalienta el horno a 200 grados y ponés a gratinar al menos 20 minutos o hasta que el queso dore.

**Rinde:** 4 porciones

Receta aprobada por la nutrióloga Viridiana Martínez de la Fuente.

Elaboración y montaje: Instituto en Arte Gastronómico.

Fotografía: Félix Reojas.