Causa Limeña

Plato Principal

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
45 min	6	1200g

INGREDIENTES

- 1 kg de papa amarilla
- 200 g de atún en agua
- 2 huevos duros
- 1 palta
- 1 cebolla morada
- 1 limón
- 2 ajíes amarillos
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Lechuga
- Aceitunas
- Mayonesa

PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas amarillas hasta que estén tiernas, pelar y hacer puré.

2. Agregar sal, pimienta, aceite y el jugo de limón al puré de papa.

3. Mezclar bien hasta obtener una masa homogénea y suave.

4. Para el relleno, desmenuzar el atún y mezclar con cebolla morada picada finamente.

5. Agregar mayonesa, sal y pimienta al gusto al relleno de atún.

6. Cortar los huevos duros en rodajas y la palta en láminas.

7. En un molde o directamente en el plato, colocar una capa de puré de papa.

8. Agregar el relleno de atún, las láminas de palta y huevo.

9. Cubrir con otra capa de puré de papa.

10. Refrigerar por al menos 30 minutos para que tome consistencia.

11. Desmoldar y decorar con lechuga, aceitunas y ají amarillo.

12. Servir frío como entrada o plato principal.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

• Papa amarilla: Rica en carbohidratos complejos, vitamina C, potasio y fibra que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud cardiovascular

• Atún: Excelente fuente de proteínas magras, ácidos grasos omega-3, vitamina D y B12 que mejoran la salud cardiovascular, cerebral y refuerzan el sistema inmunológico

• Palta: Rica en grasas monoinsaturadas, fibra, potasio y folatos que mejoran la salud cardiovascular, reducen la inflamación y regulan el azúcar en sangre

• Cebolla morada: Contiene quercetina, antioxidantes y compuestos azufrados que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular

• Limón: Rico en vitamina C, ácido cítrico y antioxidantes que mejoran la absorción de hierro y fortalecen las defensas

• Ají amarillo: Contiene capsaicina, vitamina C y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, mejoran el metabolismo y fortalecen el sistema inmunológico

• Huevos: Excelente fuente de proteínas completas, colina, vitaminas B12 y D que mejoran la función cerebral, fortalecen los huesos y refuerzan el sistema inmunológico

• Aceitunas: Contienen ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y antioxidantes que protegen el corazón y combaten la inflamación

PROPIEDADES NUTRITIVAS:
• Proteínas de alta calidad del atún
• Carbohidratos complejos para energía sostenible
• Grasas saludables monoinsaturadas
• Fibra soluble e insoluble para salud digestiva
• Vitaminas A, C, D, E y del complejo B
• Minerales: potasio, hierro, calcio, magnesio
• Antioxidantes que combaten el envejecimiento
• Ácidos grasos omega-3 para salud cardiovascular
• Propiedades antiinflamatorias
• Bajo índice glucémico

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

• Personas con alergia al pescado (atún)
• Individuos con alergia a los huevos
• Quienes tienen alergia a la cebolla
• Personas con alergia a los cítricos (limón)
• Individuos con alergia a los chiles (ají amarillo)
• Quienes tienen alergia a las aceitunas
• Personas con síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
• Individuos con diverticulitis activa
• Quienes tienen dietas bajas en sodio

RECOMENDACIONES:
• Ideal para almuerzo nutritivo y refrescante
• Perfecta para dietas tradicionales peruanas
• Excelente para deportistas por su contenido proteico
• Recomendada para mejorar la salud cardiovascular
• Ideal para personas con diabetes
• Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
• Excelente opción para comidas familiares
• Consumir frío para máximo sabor
• Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias
• Perfecta para celebraciones y ocasiones especiales

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 17/09/2025 desde https://comericohoy.com