



ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y ATÚN

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad grande de tomate maduro, crudo (130 g)
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo (48 g)
- 1 cucharadita de vinagre de modena (3 g)
- 1 Pizca de sal
- 1 ración individual de canonigos (90 g) o 1 ración individual de rúcula (90 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 1/4 unidad de pepino

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cogemos una bolsa de espinacas y lo echamos en un bol. A continuación, cortamos a cuadraditos el aguacate y el tomate. Lo añadimos en el bol. Agregamos las latas de atún al natural escurrido. Aliñamos con aceite de oliva, vinagre y sal. Por último, lo removemos todo y ya tendremos nuestra receta de cocina de ensalada de espinacas fácil y rápida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (381 g)	% DDR
ENERGÍA	40 kcal	153 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	32 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	60 mg	227 mg	9 %