

ATÚN A LA PLANCHA

Atún pasado por plancha

🕒 10 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rodajas pequeñas de atún, plancha [280 g]
- 1 ración individual de lechuga [70 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 50 gramos de champiñon
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º - Hacer el atún en la sartén. - Cortamos la verdura y la mezclamos con la lechuga a modo de guarnición.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [150 g]	% DDR
ENERGÍA	151 kcal	226 kcal	11 %
PROTEÍNA	15 g	22 g	44 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	10 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	28 mg	43 mg	2 %