

ENSALADA DE ALCACHOFAS Y ATÚN - KETO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 50 gramos de pimiento verde, crudo
- 150 gramos de alcachofa, hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrir la lata de alcachofas y escurrir, igualmente hacer con el atún.
- 2º Poner todos los ingredientes en una ensaladera.
- 3º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [261 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	202 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	34 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	15 g	61 %
SODIO	80 mg	210 mg	9 %