

ENSALADA DE TOMATE Y VENTRESCA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 50 gramos de ventresca de atún

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y partir el tomate.
- 2º Añadir la ventresca y cebolla si te gusta y aliñar con aceite de oliva y especias.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [192 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	159 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	26 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	6 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	75 mg	144 mg	6 %