

ENSALADA DE TOMATE, VENTRESCA Y ANCHOAS

 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
- 2 unidades de anchoas, en aceite, lata [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y partir el tomate.
- 2º Añadir las anchoas y la ventresca y aliñar con aceite de oliva y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [200 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	30 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	6 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	260 mg	521 mg	22 %