



## ENSALADA DE ATÚN CON PIÑA Y AJONJOLÍ

1 porción

### INGREDIENTES

- 1.5 latas de atún en agua drenado (150 g)
- 3/4 taza de piña picada (124 g)
- 1/3 piezas de aguacate hass (58 g)
- 3/4 taza de lechuga (35 g)
- jugo de 1/2 pieza de limón (34 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Prepara una vinagreta: con el jugo de 1 limón, y 1 cda de miel, y 1 cta de mostaza hasta que quede una mezcla homogénea. Reserva.
- 2º En un bowl mezcla el atún, con la piña, y el aguacate y adereza con la vinagreta perfectamente bien para que obtengan un color brillante. Sirve la preparación del bowl en un plato intercalando con las lechugas frescas. Agrega un poco de ajonjolí para terminar.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (400 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	309 kcal	15 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	11 mg	45 mg	15 %
SODIO	129 mg	516 mg	22 %
H. CARBONO	6 g	23 g	8 %
AZÚCARES	3 g	12 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	10 g	41 g	—