



CENA PROTEICA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 pieza de huevo estrellado [46 g]
- 1 lata de atún en agua drenado [100 g]
- 1/2 taza de verdura (mexcla) congelada, cocida sin sal [46 g]
- 2 piezas de jitomate cereza [50 g]
- 1 pieza de corazón de lechuga crudo [130 g]
- 1/3 piezas de aguacate hass [58 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar tu huevo estrellado y apartar. Posteriormente prepara una ensalada con la lata de atún y verduras, pueden ser congeladas o de lata verduras (ensalada campesina La costeña)
- 2º En un plato ya para servir, sirve tu huevo estrellado, tu ensalada de atún, tu oreja o corazón de lechuga, jitomates cherrys salpimentados y con limón y acompaña con tu aguacate hass

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [421 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 74 kcal | 313 kcal | 16 % |
| GRASA | 3 g | 15 g | 22 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| COLESTEROL | 57 mg | 241 mg | 80 % |
| SODIO | 104 mg | 439 mg | 18 % |
| H. CARBONO | 3 g | 13 g | 4 % |
| AZÚCARES | – | – | – |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 18 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 36 g | – |