



## ENSALADA DE ATÚN Y PASTA

 30 minutos 30 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 280 gramos de espagueti crudo
- 4 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (200 g)
- 360 gramos de atún, crudo, drenado
- 80 gramos de espinaca baby
- 4 cucharadas de alcaparras (34 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva (18 g)
- 1 cucharada de postre de sal de mar (3 g)
- 1/2 cucharada de café de pimienta, negra (2 g)
- 1 cucharadita de albahaca molida (1 g)
- 400 gramos de chícharo congelado

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponga a cocer la pasta y una vez cocida, enjuague hasta que este fría
- 2º Hierva los huevos
- 3º Deje que se descongele el chícharo y mezcle con la espinaca, sal, pimienta, aceite de oliva y alcaparra
- 4º Agregue sobre la ensalada la pasta, el atún , huevo y albahaca
- 5º Mezcle y coma

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (344 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 153 kcal  | 527 kcal            | 26 %  |
| GRASA             | 4 g       | 14 g                | 22 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                 | 15 %  |
| COLESTEROL        | 66 mg     | 226 mg              | 75 %  |
| SODIO             | 190 mg    | 653 mg              | 27 %  |
| H. CARBONO        | 18 g      | 63 g                | 21 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 5 g                 | —     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 4 g                 | 16 %  |
| PROTEÍNA          | 12 g      | 41 g                | —     |