



ATÚN COCIDO

10 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 lata de atún en agua drenado (100 g) o 1/2 porción individual de atún, crudo (130 g)
- 1/3 piezas de aguacate hass (58 g) o 1 cucharada de mayonesa light (14 g)
- 1/2 porción de jitomate (60 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 3 piezas de galletas de maíz horneadas sin grasa [salmas] (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el atún con el aceite de oliva en un sartén hasta que quede dorado
- 2º Picar el jitomate y el aguacate
- 3º Mezclar y sazonar al gusto (limón, ajo, pimienta, sal rosa)
- 4º Servir con salmas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (203 g)	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	273 kcal	14 %
GRASA	5 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	13 mg	26 mg	9 %
SODIO	145 mg	295 mg	12 %
H. CARBONO	9 g	19 g	6 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	23 g	—