



ENSALADA DE ATÚN CON MAYONESA

 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- Medio tomate [65g]
- 1 tallo de apio [40g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 taza de cebolla morada rebanada [58 g]
- 5 cucharaditas de cebollín [5 g]
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharadita de mayonesa [5 g]
- 2 latas de atún en agua drenado [200 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir las papas en una olla con agua hirviendo durante 20-30 minutos hasta que estén cocidas.
- 2º Picar todos los vegetales y papas en cubos y mezclar.
- 3º Desmenuzar el atún e incorporar la mezcla anterior.
- 4º Aparte, mezclar el zumo de limón con mayonesa y mezclar con el resto.
- 5º Se puede acompañar con aguacate, tostadas y/o galletas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [416 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	326 kcal	16 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	17 mg	73 mg	24 %
SODIO	188 mg	783 mg	33 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	54 g	—