

**ENSALADA DE ATÚN CON SALADITAS** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1/4 taza de chícharo cocido sin vaina (40 g)
- 1 paquete de 4 piezas de galleta salada integral saladitas (16 g)
- 1/2 taza de zanahoria picada cruda (64 g)
- 1 cucharadita de mayonesa (5 g)
- 1 lata de atún en agua drenado (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Parte la zanahoria en cubos pequeños. .
- 2º Coloca la zanahoria y el chícharo en la vaporera y cocina durante 8 minutos o hasta que la verdura esté suave [o usa enlatado o un combinado "la huerta" similar para mayor practicidad]
- 3º Drena el atún y agrega las verduras y la mayonesa. Revuelve bien.
- 4º Sirve la ensalada de atún con galletas saladas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (225 g)	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	282 kcal	14 %
GRASA	3 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	19 mg	42 mg	14 %
SODIO	212 mg	478 mg	20 %
H. CARBONO	10 g	22 g	7 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	13 g	30 g	—