

**TROZOS TRANSFORMADORES: ENSALADA DE ATÚN CON PEPINO Y AGUACATE**

ideal para la noche

 10 minutos 10 minutos 11**INGREDIENTES**

- 1 lata de atún en agua (escurrido) o 1 unidad mediana de pepino (cuadritos)
- 1/4 taza de cebolla blanca (en cuadrito al gusto) o 1 unidad mediana de rábano (rallado cantidad adecuada)
- 30 gramos de aguacate (menos de 1/4 en cuadritos) o 1/2 pieza de jugo de limon, Sal y pimienta al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º así puedes hacer de dos formas 1- preparas el atun en un sarten con lo que mas te guste para que sea caliente y ya tienes los vegetales listo solo para revolver y servir 2- el atun frio revuelves todo y servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 1 (120 g)	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	54 kcal	3 %
GRASA	0 g	0 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	8 mg	10 mg	3 %
SODIO	91 mg	109 mg	5 %
H. CARBONO	3 g	4 g	1 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	—