

PAN DE ATÚN AL MICROONDAS

 10 minutos 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 lata ovalada, escurrido de atún, al natural (90 g)
- 1 unidad de huevo de gallina (50 g)
- 1 unidad canario de tomate (75 g)
- 1 ración individual de lechuga (70 g)
- 60 gramos de palta, pulpa, fresca
- 1 rebanada delgada de jamón cocido (21 g)
- 1 porción de queso feta (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Incorporar todos los ingredientes y luego colocar la mezcla en un recipiente apto para microondas. Cocinar en microondas por 2 minutos.

2º En caso de realizar en horno cocinar 10 minutos a 180°.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	7 %
GRASA	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
COLESTEROL	81 mg	27 %
SODIO	301 mg	13 %
H. CARBONO	2 g	1 %
AZÚCARES	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	–