

ENSALADA DE ATUN, HUEVO, RUCULA, TOMATE Y LECHUGA.

Ideal para días de verano. Apta para llevar como vianda.

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 lata escurrida de atun en lata al agua/natural [185 g]
- 1 unidad de huevo de gallina [50 g]
- 1 taza de rúcula, cruda [20 g] o 1 taza de lechuga [47 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el huevo, Armar la ensalada y condimentar a gusto. Medir el aceite con una cuchara.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [521 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	417 kcal	21 %
GRASA	3 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	49 mg	256 mg	85 %
SODIO	142 mg	739 mg	31 %
H. CARBONO	2 g	10 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	11 g	56 g	–