



## COGOLLOS DE LECHUGA CON ENSALADA DE ATÚN

Una idea rápida y fácil para resolverte una cena.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1-2 cogollos de lechuga
- 1 lata ovalada de caballa, enlatada en aceite, escurrida [90 g]
- 100 gramos de queso cottage Mercadona
- 2 cucharadas soperas de maíz, hervido, en lata [40 g]
- 6 unidades de aceituna [24 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Por un lado, prepara las hojas de cogollo. La idea es separarlas, lavarlas bien y usarlas como un taco.
- 2º Por otro lado, prepara el relleno: mezcla en un bol la caballa, el queso cottage, el maíz y las aceitunas picadas. Puedes salpimentar si es necesario o añadir otros encurtidos como alcaparras, piparras, pepinillos, salsa piri piri, cebolla...
- 3º Monta los tacos y listo!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [294 g]	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	362 kcal	18 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	59 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	8 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	163 mg	480 mg	20 %