

ENSALADA DE TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 10 gramos de aceituna verde, en salmuera
- 2 unidades "canario" de tomate maduro, crudo (150 g)
- 1 lata atún al natural, escurrido (50 g) o 1 lata pequeña de bonito en aceite, escurrido (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y partir el tomate
- 2º Añadir las aceitunas.
- 3º Aliñar con aceite de oliva y sal y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (212 g)	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	200 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	28 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	188 mg	397 mg	17 %