

## ENSALADA DE TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS

1 porción

### INGREDIENTS

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

### COOKING METHOD

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

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (212 g)	% DRI
ENERGY	95 kcal	200 kcal	10 %
PROTEIN	7 g	14 g	28 %
CARBOHYDRATE	2 g	5 g	2 %
SUGARS	2 g	5 g	6 %
FAT	6 g	13 g	19 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	10 %
FIBER	1 g	2 g	8 %
SODIUM	188 mg	397 mg	17 %