



ENSALADA NIÇOISE

 15 minutos 1 hora 6 porciones

INGREDIENTES

- 4 piezas de huevo fresco (200 g)
- 300 gramos de ejotes salteados
- 400 gramos de pepino con cáscara rebanado
- 100 gramos de jitomate cereza
- 100 gramos de atún en agua (drenado)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (179 g)	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	95 kcal	5 %
GRASA	2 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	72 mg	129 mg	43 %
SODIO	55 mg	98 mg	4 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	–