



ENSALADA DE PASTA CON PEPINO Y ATÚN

 10 minutos

 50 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 Pieza de diente de ajo [5 g], pelado
- 4 cucharaditas de aceite de oliva [20 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 300 gramos de pasta integral corta
- 200 gramos de atún en agua drenado o 200 gramos de atún casero "de lata"
- 50 gramos de jugo de limón recién exprimido
- 150 gramos de pepino con cáscara, cortado en cuartos a lo largo y luego en rebanadas
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [183 g]	% DDR
ENERGÍA	202 kcal	369 kcal	18 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	9 mg	17 mg	6 %
SODIO	374 mg	682 mg	28 %
H. CARBONO	31 g	57 g	19 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	23 g	-