



CROQUETAS DE ATÚN

 10 minutos 40 minutos 10 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de papa picada
- 2 latas de atún lihgt (drenado) [200 g] o 200 gramos de atún casero "de lata"
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 3 cucharaditas de aceite [15 g] o 15 disp.de un segundo de aceite en spray [15 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [46 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	62 kcal	3 %
GRASA	6 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	55 mg	25 mg	8 %
SODIO	99 mg	45 mg	2 %
H. CARBONO	7 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	6 g	-