



ATÚN CASERO "DE LATA"

 5 minutos

 25 minutos

INGREDIENTES

- 500 gramos de atún fresco
- 15 gramos de aceite

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	8 %
GRASA	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
COLESTEROL	37 mg	12 %
SODIO	38 mg	2 %
H. CARBONO	0 g	0 %
AZÚCARES	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	-	-
PROTEÍNA	23 g	-