



TACOS DE ATÚN EN HOJA DE LECHUGA (COPIA)

1 porción

INGREDIENTES

- 3 piezas de lechuga orejona (141 g)
- 1 lata de atún en agua drenado o aceite de oliva
- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1/2 pieza de aguacate hass (88 g) o 1 ración individual de mango, crudo (230 g)
- 1 pieza de limón (68 g) o lima

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Drena el atún de lata y mézclalo con las verduras y el aguacate o mango previamente picado en cubitos.
- 2º Sirve un poco en cada hoja de lechuga y sazónalo con un poco de jugo de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	46 kcal	116 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	24 %
H. CARBONO	5 g	12 g	5 %
AZÚCARES	3 g	7 g	8 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	57 mg	142 mg	6 %