




ENSALADA DE ATÚN, HUEVO, ARROZ, LEGUMBRES, CHOCLO, ZANAHORIA Y TOMATE

 40 minutos
 40 minutos
 3 porciones

INGREDIENTES

- 1 lata chica de atún al natural (lomitos o en trozos) [120 g]
- 1 unidad de huevo [50 g]
- 50 gramos de arroz integral crudo
- 20 gramos de frijol/poroto Aduki, semilla, seco
- 50 gramos de maíz/choclo en granos
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el arroz, las legumbres previamente remojadas en agua por un mínimo de 8 hs, el huevo y el choclo.
- 2º Lavar los vegetales. Pelar y rallar la zanahoria. Cortar el tomate en pequeños trozos. Colocarlos en un bowl.
- 3º Si se usan enlatados, colocar el contenido en un colador y enjuagar bajo el chorro de agua potable para retirar el exceso de sodio.
- 4º Mezclar todos los ingredientes en un bowl y condimentar a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [168 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	219 kcal	11 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	45 mg	75 mg	25 %
SODIO	145 mg	244 mg	10 %
H. CARBONO	14 g	23 g	8 %
AZÚCARES	2 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	—