nutrium

Enderson Ruda
Health Coach

ATÚN A LA PLANCHA

Hacer el atún a la vuelta y vuelta sin aceite en la sartén.

10 horas
10 horas
1 porción

INGREDIENTES

- 1-2 Filetes de atún

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hacer el atún a la vuelta y vuelta en la sartén sin aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (100 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	118 kcal	6 %
GRASA	3 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	28 mg	28 mg	9 %
SODIO	47 mg	47 mg	2 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	22 g	22 g	–