



ENSALADA DE PASTA CON ATÚN

 15 minutos
 15 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de pasta cocida [120 g]
- 1 lata de atún en agua drenado [100 g]
- 1 cucharada de mayonesa light [14 g]
- 1 ración individual de lechuga [70 g]
- 2 cucharadas de crema ácida [21 g]
- 1/2 taza de elote enlatado [82 g] o 1/2 taza de mezcla de verduras congeladas, cocidas sin sal [46 g]
- 3 piezas de galletas de maíz horneadas sin grasa (salmas) [18 g]
- 1 porción de jitomate [120 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Desinfecta la lechuga y colócala a manera de cama sobre el plato
- 2º En un bowl mezclar la pasta cocida con el atún y los granos de elote, agregar la mayonesa y la crema acida, sal y pimienta al gusto. [puedes agregar una cucharadita de mostaza si así lo deseas]
- 3º Colocar la mezcla anterior sobre la cama de lechuga y servir
- 4º Esta receta rinde 2 porciones, puedes acompañar de galletas horneadas tipo salmas
- 5º Agrega un jitomate en rebanadas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [245 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	252 kcal	13 %
GRASA	2 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	8 mg	20 mg	7 %
SODIO	139 mg	341 mg	14 %
H. CARBONO	13 g	31 g	10 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	—