



BRUSCHETTA DE ATÚN

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 rodaja de pan integral (40g)
- 1 lata escurrida de atún al natural (120 g)
- 1 cucharada de queso untable descremado/ricota magra (30g)
- 1 puñado de lechuga
- 1 tomate chico
- 1 cucharada sopera de maní
- 1 cucharadita tipo té de aceite de oliva
- 1 cucharadita de aceto balsámico

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar la rodaja de pan integral.
- 2º Escurrir la lata de atún y mezclar con el queso untable, acá podés agregar condimentos a gusto. Queda muy rico con ajo en polvo y limón.
- 3º Untar el atún en la rodaja de pan integral y acompañar con la ensalada.
- 4º Para la ensalada mezclar el puñado de lechuga (si lo cortas chiquito queda mucho más rico) con el tomate cortado en cubos y la cebolla en rodajas finas. Si te sobraron algunos vegetales al horno también le podés agregar.
- 5º Para darle algo crocante a la ensalada agregar la cucharada de maní y para la vinagreta mezclar de forma energética el aceite de oliva con el aceto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [375 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	426 kcal	21 %
GRASA	4 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	191 mg	715 mg	30 %
H. CARBONO	8 g	29 g	10 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	11 g	40 g	-