

**ATÚN C/ CEBOLLA Y PIMIENTOS** 5 minutos 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 lata de atún al natural
- 1/3 cebolla picada
- Pimiento rojo al gusto
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Opción A [atún en lata]: Trocear las verduras, escurrir el atún y mezclar todo en un bol con un chorro de aceite de oliva y perejil
- 2º Opción B [atún fresco]: trocear las verduras y sofreir en una sartén con aceite de oliva y ajo picado. Cuando estén al dente echar el atún fresco a la sartén y sofreir todo junto hasta que el pescado esté bien hecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [254 g]	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	176 kcal	9 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	26 %
H. CARBONO	4 g	9 g	4 %
AZÚCARES	4 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	68 mg	172 mg	7 %