






### TACOS DE LECHUGA CON ATÚN

Una alternativa ligera y fresca a los tacos tradicionales, perfecta para quienes buscan una comida baja en carbohidratos, pero llena de sabor. Las hojas de lechuga crujiente hacen las veces de tortilla, ofreciendo una base fresca y saludable.

-  10 minutos
-  20 minutos
-  1 porción

## INGREDIENTES

- 2 Latas de atún en agua enlatado y drenado [180 g]
- 3 Hojas de lechuga [14 g]
- 1 Tercio de aguacate hass [30 g]
- 1 Cucharada de mayonesa McCORMICK Light [15 g]
- 3/4 taza de jugo de limón [180 g]
- 1/2 Cucharadita de pimienta negra [1 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla el atún con el aceite de oliva, jugo de limón y pimienta.
- 2º Sirve la mezcla de atún sobre las hojas de lechuga.
- 3º Agrega rodajas de aguacate por encima.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [421 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	385 kcal	19 %
GRASA	4 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	20 mg	85 mg	28 %
SODIO	195 mg	820 mg	34 %
H. CARBONO	5 g	21 g	7 %
AZÚCARES	1 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	11 g	44 g	—