

## ENSALADA MIXTA CON ACEITUNAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 6 unidades de aceituna [24 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el huevo y reservar.
- 2º En un bol añadir todos los ingredientes troceados y el atún desmigado.
- 3º Aliñar y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (175 g)	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	233 kcal	12 %
PROTEÍNA	10 g	18 g	36 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	10 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	815 mg	1426 mg	59 %