

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, JAMÓN, ATÚN, NUECES Y PIPAS.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 50 gramos de jamón serrano
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 4 unidades sin cáscara de nuez [20 g]
- 1 cucharada sopera de pipas de girasol, sin sal [20 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la lechuga y trocearla (puedes usar lechuga ya lavada o envasada lista para consumir, el tipo de lechuga que prefieras), lavar el tomate y cortarlo en rodajas al gusto.
- 2º Añadir en un plato la lechuga troceada junto con el tomate y el resto de los ingredientes.
- 3º Aliñar con la cantidad de aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino blanco y sal al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [312 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 167 kcal | 522 kcal | 26 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 34 g | 68 % |
| H. CARBONO | 2 g | 8 g | 3 % |
| AZÚCARES | 0 g | 1 g | 1 % |
| GRASA | 13 g | 40 g | 58 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 8 g | 38 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 16 % |
| SODIO | 406 mg | 1266 mg | 53 % |