

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA. ATÚN, ACEITUNAS.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de tomate maduro, crudo [260 g]
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda, la cantidad al gusto.
- 1/2 porción de zanahoria rallada [54 g]
- 1 lata redonda grande de atún, enlatado en aceite, escurrido [65 g]
- 7 unidades de aceituna [28 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir el tomate cortado en rodajas junto con la cebolla y la zanahoria en un plato o ensaladera.
- 2º Añadir la lata de atún o bonito bien escurrida [preferiblemente en conserva de aceite de oliva virgen o de girasol alto oleico], las aceitunas y aliñar todos los ingredientes con el aceite de oliva virgen, sal en cantidad moderada y vinagre de vino blanco al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [442 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	441 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	41 %
H. CARBONO	3 g	14 g	6 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	7 g	33 g	47 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	200 mg	886 mg	37 %