

ENSALADA MIXTA SIN LECHUGA (CON ATÚN, ACEITUNAS Y QUESO)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido [50 g]
- 100 gramos de pepino, crudo
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado [50 g]
- 50 gramos de jamón serrano
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 10 unidades de aceituna [40 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Verter todas las hortalizas cortadas al gusto en un bol o fuente.
- 2º Añadir el atún, queso, jamón y aliñar con el aceite de indicado, sal y vinagre al gusto.
- 3º Añadir las aceitunas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [590 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	637 kcal	32 %
PROTEÍNA	6 g	37 g	75 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	8 g	48 g	68 %
GRASAS SATURADAS	2 g	13 g	66 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	246 mg	1453 mg	61 %