

Jesus Apellaniz Zubiri

Técnico Superior en Dietética

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, AGUACATE, TOMATE, HUEVO, MAÍZ...

1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga (70 g)
- 1 unidad grande de tomate (260 g)
- 150 gramos de pasta alimenticia, hervida
- 80 gramos de maíz, hervido, en lata
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido, duro (50 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido
 [50 q]
- 40 gramos de cebolla
- 1 porción ensalada de zanahoria, cruda (50 g)
- 50 gramos de remolacha, en conserva
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Añadir todos los ingredientes en una ensaladera, aliñar con el aceite de oliva virgen extra, vinagre al gusto y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (764 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	638 kcal	32 %
PROTEÍNA	4 g	31 g	62 %
H. CARBONO	8 g	65 g	25 %
AZÚCARES	1 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	45 %
SODIO	82 mg	629 mg	26 %