

## 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 g)
- 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 %