

## ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de lechuga [70 g]
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido [50 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir la lechuga o diferentes tipos de lechugas a una ensalada junto con el tomate cortado en rodajas finas.
- 2º Añadir la conserva de atún o de bonito bien escurrida, aliñar con la cantidad de aceite indicada, vinagre y sal al gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [354 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	309 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	32 %
H. CARBONO	3 g	9 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	58 mg	204 mg	9 %