



ENSALADA DE PASTA CON ATÚN

🕒 20 minutos

🕒 20 minutos

🍴 6 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de fusili crudo
- 2 tazas de zanahoria picada cruda [256 g]
- 2 piezas de calabacita alargada cruda [222 g]
- 3 cucharaditas de mayonesa [15 g]
- 3 latas de atún en agua drenado [300 g] o 8 porciones de pollo sin piel cocido [240 g]
- 3 cucharaditas de sal [18 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon una olla con agua a fuego alto, en cuanto empiece a hervir agrega la pasta y baja la flama
- 2º Corta las zanahorias y las calabacitas en bastones y agrégalos al agua hirviendo
- 3º Cuando la pasta esté cocida escúrrela junto con las verduras
- 4º Agrega el atún junto con la mayonesa, incorpora bien a la pasta y sazona al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [207 g]	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	395 kcal	20 %
GRASA	2 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	14 mg	29 mg	10 %
SODIO	619 mg	1282 mg	53 %
H. CARBONO	32 g	67 g	22 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	25 g	—