



ROLLITOS DE PEPINO RELLENOS DE ATÚN

 15 minutos
 15 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de pepino con cáscara rebanado [104 g]
- 2 latas de atún en agua drenado [200 g]
- 1 pieza de aguacate hass [176 g]
- 2 cucharaditas de mayonesa [10 g]
- 1 pieza de limón [68 g]
- 0.2 tazas de apio crudo [20 g]
- 1 pieza de chile cuaresmeño [30 g]
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Con ayuda de un pelador, corta el pepino y saca láminas finas.
- 2º Mezcla el atún con el aguacate picado, la mayonesa, el jugo de limón, el apio picado, el chile cuaresmeño picado, y sazona con sal y pimienta.
- 3º Coloca un poco de atún en uno de los listones de pepino, enrolla y repite con todos los demás.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [154 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	130 kcal	6 %
GRASA	4 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	14 mg	21 mg	7 %
SODIO	879 mg	1350 mg	56 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	—