



## POKE ATÚN Y AGUACATE RYN

1 porción

### INGREDIENTES

- 80 gramos de aguacate
- 1 unidad grande de tomate [260 g]
- 60 gramos de arroz blanco,(preferentemente integral) crudo
- 2 latas ovaladas, escurrido de atún, al natural (180 g) o 1 porción individual de atún, crudo [260 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 3 gramos de semilla de lino

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el arroz y enfriar, cocinar en la plancha el atún si lo has elegido fresco
- 2º Añadir en un bol juntos a los demás ingredientes y salpimentar al gusto

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [564 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	639 kcal	32 %
PROTEÍNA	8 g	46 g	92 %
H. CARBONO	11 g	60 g	23 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	66 mg	373 mg	16 %