

JUDÍAS VERDES CON ATÚN Y ENSALADA DE FRESONES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 ración individual de judía verde, cruda [245 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido [50 g]
- 200 gramos de ensalada de fresas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar, cortar y cocer las judías verdes en agua con un poco de sal.
- 2º Ponerlas en un bol y añadir el atún escurrido.
- 3º Aliñar y servir junto a una buena ensalada de fresas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (484 g)	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	301 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	22 g	44 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	125 mg	605 mg	25 %