



AVOCADO RIPIENO AL TONNO CHETO

Dosi per 2 porzioni.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di avocado
- 70 grammi di di tonno/sgombro in vetro al naturale sgocciolato (x max 2 volte settimana)
- 2 cucchiaini da tavola (rasi) di maionese (18 g)
- 20 grammi di gambo di sedano tritato finemente
- q.b di sale da cucina, pepe ed erba cipollina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una piccola ciotola, mescola insieme il tonno al naturale sgocciolato, la maionese, il gambo di sedano e la cipolla, fino a quando sono ben combinati. Condisci con sale e pepe, a piacere.
- 2° Per servire, copri ogni metà di avocado con una quantità uguale di ripieno di tonno e guarnisci con l'erba cipollina.
- 3° Invece del tonno, puoi anche usare pollo cotto tagliato finemente, del prosciutto o del salmone: in ogni caso, farai un delizioso spuntino in linea chetogenica!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (155 g)	% AR
ENERGIA	211 kcal	326 kcal	16 %
PROTEINE	8 g	13 g	25 %
CARBOIDRATI	1 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	19 g	30 g	42 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	14 %
SODIO	164 mg	254 mg	11 %