



TONNO FRESCO AL CARTOCCIO

 1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di tonno
- q.b di pomodoro a cubetti, capperi, prezzemolo fresco, sale, peperoncino, olive denocciolate

COME PREPARARE LA RICETTA

- ¹ Porre il tonno su della carta argentata insieme ai capperi, al pomodoro a cubetti e al prezzemolo tritato. Chiudere a cartoccio, metterlo su una teglia in forno riscaldato a 200 gradi per 15-20 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (250 g)	% AR
ENERGIA	103 kcal	258 kcal	13 %
PROTEINE	13 g	33 g	67 %
CARBOIDRATI	1 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	4 %
LIPIDI	5 g	12 g	18 %
GRASSI SATURI	2 g	5 g	25 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	4 %
SODIO	28 mg	71 mg	3 %