



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

- ¹⁰ 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 % |