



SÁNDWICH DE ATÚN CON TOMATE

 10 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 lata de atún al natural
- Mix de lechugas al gusto
- 1 cucharadita de aceite de olivo [5 g]
- 1/2 tomate a rodajas
- 2 rebanadas de pan

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un sartén tostar los dos panes
- 2º Colocar nuestro atún
- 3º Colocar los demás ingredientes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [324 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	332 kcal	17 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	3 mg	10 mg	3 %
SODIO	167 mg	541 mg	23 %
H. CARBONO	14 g	46 g	15 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	—