



ARROZ CON HUEVO A LA PLANCHA + ENSALADA DE TOMATE CON ATÚN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de arroz integral, crudo (80 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina fresco
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1 lata redonda grande de atún, enlatado al natural, escurrido
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece el arroz. Haz los huevos en una sartén antiadherente con una gotita de aceite a fuego medio-bajo y deja tapado hasta tener el punto de cocción deseado. Prepara tu ensalada y aliña al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [387 g]	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	610 kcal	30 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	71 %
H. CARBONO	16 g	64 g	25 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	105 mg	408 mg	17 %