

## ENSALADA DE ARROZ, ATÚN, TOMATE Y MAÍZ.

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de arroz integral, crudo [80 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata [20 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharada de postre de sal yodada [6 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el arroz y dejar enfriar.
- 2º Cortar el tomate a dados y añadir al arroz junto a la lata de atún y al maíz.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [236 g]	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	451 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	39 %
H. CARBONO	28 g	65 g	25 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	1098 mg	2593 mg	108 %