





SALPICÓN MARISCO

 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (40 g)
- 1/2 porción de mejillones al vapor (183 g)
- 1 Porción de atún en aceite de oliva (mercadona) (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar todas las verduras en trozos al gusto, y sazonar con sal Himalaya, vinagre y AOVE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (396 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	455 kcal	23 %
PROTEÍNA	8 g	31 g	62 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	8 g	31 g	44 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	176 mg	695 mg	29 %