



ENSALADA CANÓNIGO, ATÚN, QUESO FRESCO, TOMATE Y ARÁNDANOS Y FILETE POLLO A LA PLANCHA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 Porción de queso fresco 0% desnatado [Mercadona] [63 g]
- 1/4 Paquete de canónigos [31 g]
- 1 Cuchara café de aceite de oliva Virgen extra [3 g]
- 7.5 Arándanos de arándanos deshidratados mercadona [6 g]
- 1 filete de pollo, pechuga, sin piel, crudo [175 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º partir el tomate, y el queso y añadir a la ensalada

2º El pollo se puede hacer a la plancha o añadir dos latas de pollos ya cocido del mercadona

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [399 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 90 kcal | 360 kcal | 18 % |
| PROTEÍNA | 15 g | 59 g | 118 % |
| H. CARBONO | 3 g | 10 g | 4 % |
| AZÚCARES | 2 g | 7 g | 8 % |
| GRASA | 2 g | 9 g | 13 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 11 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g | 1 g | 5 % |
| SODIO | 126 mg | 501 mg | 21 % |