



PAN INTEGRAL CON ATÚN, TOMATE NATURAL Y LECHUGA

foto de:magen de Racool_studio en Freepik

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Porción de atún en aceite de oliva [mercadona] [40 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 2 Rebanadas de pan integral 100% Mercadona [80 g]
- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Partir el tomate en rodajas y poner el atún y el tomate y la lechuga

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [211 g]	% DDR
ENERGÍA	159 kcal	336 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	29 %
H. CARBONO	17 g	35 g	14 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	273 mg	577 mg	24 %