



ENSALADA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS, ATÚN Y TOMATE

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 6 tomatitos cherrys
- 1 lata ovalada de atún, enlatado al natural, escurrido [90 g]
- 5-6 espárragos blancos
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava la lechuga y los tomates. Corta la lechuga en tiras y los tomates en mitades.
- 2º Escurre el aceite del atún y también los espárragos, escúrrelos y sécalos con un trapo.
- 3º En el recipiente donde vas a servir la ensalada, vierte la lechuga como base, sobre ella coloca los espárragos, los tomates y los trozos de atún. Puedes aliñar la ensalada con aceite y vinagre.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [383 g]	% DDR
ENERGÍA	43 kcal	165 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	26 g	52 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	349 mg	1338 mg	56 %