



ENSALADA DE ALUBIAS CON ATÚN

 5 horas
 5 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de alubia blanca, en conserva
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 70 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo [50 g]
- 4 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera [12 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrimos un bote de alubias cocidas. Lavamos y reservamos. Escurrimos una lata de atún en conserva. Partimos las verduras en trozos pequeños. Mezclamos las verduras con el atún con las alubias y aliñamos con sal y aceite de oliva virgen.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [250 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	245 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	33 %
H. CARBONO	9 g	23 g	9 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	26 %
SODIO	129 mg	323 mg	13 %