



ENSALADA DE PASTA Y ATÚN P/ LLEVAR

Dura 3 días en nevera

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 puñado de tomates cherry
- 1 puñado de espinacas frescas
- 1 vaso de pasta alimenticia, cruda [80 g]
- 1/2 lata de atún, enlatado al natural, escurrido [65 g]
- 1/4 unidad mediana de palta [48 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 rebanada de queso gouda en cubitos [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En el frasco de vidrio, colocar los ingredientes en el siguiente orden: 1. El aliño: Aceite de oliva, orégano, sal y pimienta, vinagre [opcional] 2. La pasta cocida, tomates cherry, el queso en cubos, la palta, el atún y las espinacas cortaditas [o lechuga, kale, etc] RECOMENDACIÓN: - Usar un frasco de vidrio de café! - Seguir el orden indicado!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [317 g]	% DDR
ENERGÍA	180 kcal	571 kcal	29 %
PROTEÍNA	11 g	36 g	71 %
H. CARBONO	19 g	60 g	23 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	26 %
SODIO	170 mg	539 mg	22 %