



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 % |