



ENSALADA MIXTA COMPLETA CON ATÚN

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de vinagre (5 g)
- 1 unidad de espárrago blanco, en conserva (20 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 ración individual de lechuga, cruda (70 g)
- 20 gramos de pepino, crudo
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 1 ración individual de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural (50 g)
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro (40 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el huevo y reservar o comprarlo cocido del mercadona
- 2º En un bol añadir todos los ingredientes troceados y el atún desmigado.
- 3º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (440 g)	% DDR
ENERGÍA	54 kcal	237 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	24 g	48 %
H. CARBONO	4 g	16 g	6 %
AZÚCARES	4 g	16 g	17 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	99 mg	433 mg	18 %