



ENSALADA MIXTA CON ATÚN (SIN HUEVO)

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- Vinagre
- 2 unidades de espárrago blanco, en conserva (40 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda
- Tomate
- Lechuga
- Pepino
- 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 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol añadir todos los ingredientes troceados y el atún escurrido.
- 2º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (320 g)	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	209 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	37 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	139 mg	444 mg	18 %