



ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, ATÚN, AGUACATE

15 minutos

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- Tomates cherry o 1 unidad mediana de tomate
- 1 puñado de hojas verdes (espinaca y/o rucula y/o repollo)
- Zanahoria rallada
- 1 lata redonda pequeña, escurrido de atún, al natural [50 g]
- 6 unidades minis de queso mozzarella [50 g] o 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado [50 g]
- 2 puñados de pasta pequeña de pasta alimenticia, cruda [50 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la pasta de elección, siguiendo las instrucciones del envase. Puedes tener ya los huevos cocidos.
- 2º Mezclar todos los ingredientes. Añadir el atún al natural y queso burgos/mozzarella. Hacer la vinagreta con el aceite de oliva, el vinagre de manzana y 1 cucharada de café de mostaza Dijon.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [353 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	497 kcal	25 %
PROTEÍNA	8 g	27 g	55 %
H. CARBONO	13 g	45 g	17 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	23 g	32 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	274 mg	965 mg	40 %