



ENSALADA DE CANÓNIGOS, MANZANA, PEPINO, ATÚN Y ARROZ [+ PROTE]

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de canonigos
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 30 gramos de arroz blanco, crudo
- 3 latas redondas pequeñas de atún, enlatado en aceite, escurrido (150 g)
- 1 unidad mediana de manzana (180 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en un plato los canónigos, el pepino cortado a rodajas. Adereza con sal, aceite y vinagre.
- 2º Hierve el arroz y déjalo enfriar.
- 3º Mezcla las verduras y el arroz, junto con pescado enlatado y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (438 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	525 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	43 g	86 %
H. CARBONO	9 g	41 g	16 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	111 mg	486 mg	20 %