



ENSALADA DE PASTA, TOMATE, PEPINO Y ATÚN (+ATÚN)

 1 porción

INGREDIENTES

- 60gr en seco de pasta (integral, de lentejas, de espelta, trigo sarraceno....)
- 2 latas redondas grandes de atún, enlatado al natural, escurrido (130 g)
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 1 puñado tomates cherry
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 tarrina individual de queso fresco
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece la pasta siguiendo las instrucciones del envase.
- 2º Pela el pepino y córtalo a rodajas. Lava los tomates y córtalos en mitades.
- 3º En un bowl añade la pasta cocida, el atún, el queso fresco, el pepino y el tomate. Puedes preparar un aliño con aceite, vinagre, sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (428 g)	% DDR
ENERGÍA	146 kcal	625 kcal	31 %
PROTEÍNA	12 g	52 g	105 %
H. CARBONO	14 g	59 g	23 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	5 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	41 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	42 %
SODIO	161 mg	690 mg	29 %