

**ENSALADA DE CANÓNIGOS, PEPINO, ATÚN Y ARROZ (2P-2HC-1,5G)** 1 porción**INGREDIENTES**

- 80 gramos de canónigos
- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 60 gramos de arroz blanco, crudo
- 170 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido

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 (455 g)	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	464 kcal	23 %
PROTEÍNA	11 g	48 g	97 %
H. CARBONO	11 g	49 g	19 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	140 mg	635 mg	26 %