



ENSALADA DE CANÓNIGOS, PEPINO, ATÚN Y ARROZ (1,5P-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
- 120 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 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 (414 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	490 kcal	24 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	72 %
H. CARBONO	12 g	49 g	19 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	109 mg	451 mg	19 %