



ENSALADA DE PASTA CON ATÚN (2,5P-4HC-2G)

10 horas
1 porción

INGREDIENTES

- 130 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 10 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera (30 g)
- 1 guarnición de canonigos (45 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 200 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido (u otro pescado enlatado)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocemos la pasta al dente y la dejamos enfriar. Una vez fría simplemente mezclamos todos los ingredientes [cortando al gusto la zanahoria y las aceitunas] y servimos
- 2º Se puede aliñar al gusto con vinagre, limón, etc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (433 g)	% DDR
ENERGÍA	196 kcal	846 kcal	42 %
PROTEÍNA	15 g	67 g	133 %
H. CARBONO	22 g	96 g	37 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	5 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	35 %
SODIO	348 mg	1508 mg	63 %