



## ENSALADA TROPICAL CON ATÚN Y HUEVO (2P-2,5HC-2G)

 15 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de canonigos (90 g) o 1 ración individual de rúcula (90 g)
- 1 unidad mediana de tomate (140 g) o 7 unidades de tomates cherry (105 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)
- 280 gramos de piña o 280 gramos de mango, crudo
- 2 unidades medianas de kiwi (220 g) o 1 unidad mediana de manzana (180 g)
- 130 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se cortan en trocitos todos los ingredientes. Se mete todo en un bol mediano y se mezcla.
- 2º Se hace el aliño con aceite y vinagre, u otras especias y hierbas que se quieran (también puede ponerse salsa de soja)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (869 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	647 kcal	32 %
PROTEÍNA	6 g	50 g	99 %
H. CARBONO	7 g	59 g	23 %
AZÚCARES	2 g	20 g	22 %
GRASA	3 g	22 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	10 g	42 %
SODIO	74 mg	647 mg	27 %