



ENSALADA DE PASTA CON ATÚN (2P-3HC-2G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 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 sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (50 g)
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 100 gramos de pasta alimenticia, cruda

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 [432 g]	% DDR
ENERGÍA	162 kcal	701 kcal	35 %
PROTEÍNA	12 g	52 g	103 %
H. CARBONO	18 g	76 g	29 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	147 mg	634 mg	26 %