



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

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de canónigos
- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)
- 80 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 (488 g)	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	649 kcal	32 %
PROTEÍNA	10 g	50 g	99 %
H. CARBONO	13 g	64 g	25 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	130 mg	636 mg	27 %