



ENSALADA TROPICAL CON ATÚN Y HUEVO [1,5P-2HC-1,5G]

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de canonigos [90 g]  1 ración individual de rúcula [90 g]
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]  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]
- 200 gramos de mango, crudo  200 gramos de piña
- 2 unidades medianas de kiwi [220 g]  1 unidad mediana de manzana [180 g]
- 120 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 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 [729 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	516 kcal	26 %
PROTEÍNA	6 g	40 g	81 %
H. CARBONO	7 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	15 g	16 %
GRASA	2 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	36 %
SODIO	74 mg	542 mg	23 %