

MIX DE ATÚN Y VEGETALES*

Preparación rápida alta en proteína

-  15 minutos
-  15 minutos
-  2 porciones

INGREDIENTES

- 2 porciones individuales de atún, crudo [520 g]
- 1 unidad mediana de limón, crudo [185 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla [70 g]
- 1/2 cucharada de postre de comino [1 g]
- 1 hoja de laurel, hoja [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el pimiento en juliana y pica la cebolla.
- 2º Revuelva la cebolla y el pimiento 7 minutos, y agrega el laurel. Sazona el atún e incorpóralo a un bowl.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [275 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	212 kcal	11 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	15 mg	42 mg	14 %
SODIO	29 mg	79 mg	3 %
H. CARBONO	1 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	34 g	—