



## ATÚN A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS-

 10 horas  
 1 porción

### INGREDIENTES

- 350 gramos de atún, crudo
- 200 gramos de espárrago, verde
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y quitar la parte dura del espárrago. Echar AOVE en una sartén y cocinar hasta su punto. Puedes añadir varias unidades de tomates cherri en la sartén también. Puedes optar por espárragos congelados.
- 2º Hacer el salmón a la plancha sin aceite. Puedes cocinarlo sobre papel de horno. Otra opción es en la airfryer.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (300 g)	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	292 kcal	15 %
PROTEÍNA	15 g	44 g	89 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	31 mg	92 mg	4 %