



ENSALADA DE CANÓNICOS, PEPINO, ATÚN Y ARROZ_

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de canonicos
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 60 gramos de arroz blanco, crudo
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado en aceite, escurrido (100 g)
- 1 porción de zanahoria Rallada (100 g)
- 1 unidad canario de tomate (75 g)

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 [456 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	477 kcal	24 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	67 %
H. CARBONO	14 g	62 g	24 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	79 mg	360 mg	15 %