Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

ENSALADA DE PASTA Y ATÚN

1 porción

INGREDIENTES

- 60gr en seco de pasta (integral, de lentejas, de espelta, trigo sarraceno....)
- 1 lata redonda de atún, enlatado al natural, escurrido (65 g)
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 1 puñado tomates cherry
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra (2 g)
- 1 tarrina individual de queso fresco
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cuece la pasta siguiendo las instrucciones del envase.
2º Pela el pepino y córtalo a rodajas. Lava los tomates y córtalos en mitades.
3º En un bowl añade la pasta cocida, el atún, el queso fresco, el pepino y el tomate. Puedes preparar un aliño con aceite, vinagre, sal y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (360 g)	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	528 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	36 g	73 %
H. CARBONO	16 g	59 g	23 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	42 %
SODIO	125 mg	451 mg	19 %