



ATÚN A LA PLANCHA CON AGUACATE Y TOMATE

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1-2 Filetes de Atun rojo
- 1/2 pieza de aguacate
- 1 Tomate
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el atún con el aceite de oliva en un sartén hasta que quede dorado
- 2º Picar el tomate y aguacate
- 3º Mezclar y sazonar al gusto (limón, ajo, pimienta, sal rosa)
- 4º Servir

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [249 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	255 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	47 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	21 mg	53 mg	2 %