



ENSALADA DE ATÚN, HUEVO Y AGUACATE

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 Unidad mediana de aguacate [80 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, entero, crudo [40 g]
- 1/2 diente de ajo, crudo [2 g]
- 1/2 pieza de limón [34 g]
- 1 lata de atún al natural
- 1/2 Taza de tomate cherry [62 g]
- Sal y pimienta al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hierve el huevo durante 8 minutos.
- 2º Pela y pica el ajo. Agrégalo en un bowl.
- 3º Añade el zumo de medio limón al bowl. Aplasta el contenido del bowl con un tenedor.
- 4º Mezcla el atún con el aguacate.
- 5º Pela el huevo cocido y córtalo en trozos pequeños.
- 6º Corta los tomates por la mitad y mézclalos con el huevo y el aguacate.
- 7º Aliña con sal pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [328 g]	% DDR
ENERGÍA	107 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	11 g	38 g	75 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	179 mg	588 mg	24 %