



BROCHETAS DE ATÚN Y VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 porción individual de atún, al horno [260 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los pimientos en cuadrados, al igual que el atún.
- 2º Ensartar de forma alterna los tomates cherry, el atún y los pimientos.
- 3º Hacer a la plancha sin aceite por los cuatro lados, cuando estén listo añadir un poco de aceite con ajo y listos para servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [438 g]	% DDR
ENERGÍA	111 kcal	486 kcal	24 %
PROTEÍNA	15 g	64 g	128 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	5 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	28 mg	124 mg	5 %