



## SÁNDWICH DE ATÚN CON TOMATE

 10 minutos 10 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 lata de atún al natural
- Mix de lechugas al gusto
- 1 cucharadita de aceite de olivo [5 g]
- 1/2 tomate a rodajas
- 2 Rebanadas de pan de espelta 100% Mercadona [80 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un sartén tostar los dos panes
- 2º Colocar nuestro atún
- 3º Colocar los demás ingredientes

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [324 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	332 kcal	17 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	38 %
H. CARBONO	14 g	46 g	18 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	2 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	167 mg	541 mg	23 %