

**ENSALADA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS Y ATÚN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g]
- 4 tomates cherry
- 1 lata ovalada de atún, enlatado al natural, escurrido [90 g]
- 5-6 espárragos blancos
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Lava la lechuga y los tomates. Corta la lechuga en tiras y los tomates en mitades.
- 2º Escurre el aceite del atún y también los espárragos, escúrrelos y sécalos con un trapo.
- 3º En el recipiente donde vas a servir la ensalada, vierte la lechuga como base, sobre ella coloca los espárragos, los tomates y los trozos de atún. Puedes aliñar la ensalada con aceite y vinagre.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [559 g]	% DDR
ENERGÍA	36 kcal	202 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	28 g	55 %
H. CARBONO	2 g	12 g	5 %
AZÚCARES	2 g	12 g	14 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	245 mg	1369 mg	57 %