



JUDÍAS VERDES CON ATÚN, CHERRIES Y QUESO FRESCO

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150-200 gramos de judía verde, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g] o tomates cherries
- 1 ración individual de queso fresco, cabra [50 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 cucharada de café de pimienta, negra [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir o cocer al vapor las judías 5 minutos cortadas y lavadas
- 2º Cortar los tomates y el queso fresco de cabra
- 3º Añadir el atún al natural
- 4º Aliñar con aceite de oliva virgen extra

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [329 g]	% DDR
ENERGÍA	97 kcal	318 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	53 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	6 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	3 g	9 g	44 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	135 mg	444 mg	18 %