Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

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 %