



ENSALADA DE ALCACHOFAS Y ATÚN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 50 gramos de pimiento rojo, crudo
- 150 gramos de alcachofa, hervida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Abrir la lata de alcachofas y escurrir, igualmente hacer con el atún.
- 2º Poner todos los ingredientes en una ensaladera.
- 3º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [254 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	144 kcal	7 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	35 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	15 g	60 %
SODIO	82 mg	209 mg	9 %