



## ENSALADA DE PASTA CON AGUACATE, ATÚN Y QUESO

 5 minutos 15 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 40-50 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 1/2 aguacate
- 5 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera [15 g]
- 1 lata de atún grande o dos pequeñas, al natural
- 40 gramos de queso fresco, vaca, 0% MG/ES, natural

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta al dente [1-2 minutos menos de lo que indique el fabricante]
- 2º Trocear el aguacate en dados y, opcionalmente, cortar las aceitunas a la mitad.
- 3º Mezclar el aguacate, el atún, las aceitunas, el queso y la pasta. Salpimentar al gusto

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [248 g]	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	381 kcal	19 %
PROTEÍNA	14 g	34 g	68 %
H. CARBONO	12 g	29 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	5 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	305 mg	758 mg	32 %