



ATÚN AL HORNO CON PATATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de atún, al horno
- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º meter el atún al horno con la patatas cortadas en rodajas y el pimiento a tiras

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (306 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	414 kcal	21 %
PROTEÍNA	15 g	47 g	94 %
H. CARBONO	5 g	16 g	6 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	28 mg	85 mg	4 %