



ENSALADA DE ALUBIAS CON AGUACATE Y ATÚN

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de Alubias Cocidas
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [38 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- Chorrillo de limón
- 1/2 unidad mediana de aguacate, crudo [95 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- Vinagre
- Lechuga o Cualquier verde al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el pimiento, la cebolleta y el tomate en dados y ponlos en un bol. Añade las alubias y la lata de atún. Corta el aguacate, ponlo en un recipiente y échale un chorrillo de limón para que aguante bien. Mezcla bien y añade el aguacate a la ensalada. Mezcla toda la ensalada en el bol y ponla en el táper. En un recipiente pequeño haz el aliño: un poco de aceite de oliva, vinagre de módena y una pizca de azúcar para contrarrestar la acidez. Bátelo bien y guárdalo en un táper pequeño. Añade la lechuga en el último momento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [527 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	352 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	45 %
H. CARBONO	5 g	27 g	10 %
AZÚCARES	2 g	12 g	14 %
GRASA	3 g	14 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	43 %
SODIO	46 mg	244 mg	10 %