

**ENSALADA MIXTA CON ATÚN** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 2 latas redondas pequeñas de atún, enlatado al natural, escurrido [100 g]
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, entero, crudo [80 g]
- 1 unidad de espárrago blanco, en conserva [20 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 ración individual de lechuga, cruda [70 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer los huevos y reservar.
- 2º En un bol añadir todos los ingredientes troceados y el atún desmigado.
- 3º Aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [471 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	345 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	66 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	4 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	123 mg	577 mg	24 %