



Nutriólogo · 11698520



15 minutos15 minutos1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 lata de atún en agua drenado (50 g)
- 2 piezas de tostada de maíz horneada (20 g)
- 0.99 piezas de aguacate hass (174 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)

- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada (29 g)
- 1/2 porción de jitomate (60 g)
- 1 pieza de limón agrio (28 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar el atún con la cebolla picada y el jitomate picado en trozos pequeños.
- 2º Mezclar el aguacate con el jugo de limón y el aceite de oliva hasta formar una pasta. Embarre de guacamole la tostada.
- 3º Sirva el atún preparado sobre las tostadas.
- 4º decore con el perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (353 g)	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	364 kcal	18 %
GRASA	6 g	23 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
COLESTEROL	4 mg	15 mg	5 %
SODIO	52 mg	182 mg	8 %
H. CARBONO	8 g	29 g	10 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	_