



## TOSTADA DE ATÚN CON GUACAMOLE

Recetas nutritivas para tu salud...

 15 minutos

 15 minutos

 1 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	—