



ENSALADA DE ARROZ, ATÚN Y PEPINO (BAJO EN FODMAP)

 15 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 pepino en rodajas
- 4-5 fresas
- Pimiento rojo o tomates cherry (o ambos)
- 1 cucharada de limón
- Arroz (50 gr)
- 1 lata grande de atún (ovalada) (90 gr en seco)
- 1 buen chorro de aceite

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta las fresas en taquitos. Mientras, pon a cocer el arroz.
- 2º Corta el pepino y la el pimiento y los tomates en rodajas .
- 3º Prepara una vinagreta rápida con un buen chorro de aceite, un chorro de algún vinagre que te guste (arroz o manzana, por ejemplo) y un chorro de jugo de limón (fresco o de botella).
- 4º Junta todos los ingredientes (pepino, cebolla, arroz, atún y mango) en un bol, échale la vinagreta y revuelve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (382 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	438 kcal	22 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	42 %
H. CARBONO	16 g	62 g	24 %
AZÚCARES	6 g	23 g	26 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	65 mg	250 mg	10 %