

ENSALADA CANÓNIGO, TOMATE, QUESO, ATÚN Y PIÑA

INGREDIENTES

- 1 guarnición de escarola, cruda (45 g)
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo (140 g)
- 1 tarrina individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (70 g)
- 1 lata redonda grande de atún, enlatado al natural, escurrido (65 g)
- 1 ración individual de piña, cruda (245 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º lavar los vegetales y cortar.
- 2º mezclar en un bol con la piña, el atún y el queso
- 3º aliñar y listo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	55 kcal	3 %
PROTEÍNA	5 g	10 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AZÚCARES	4 g	4 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 %
SODIO	82 mg	3 %