

CREPES DE LECHUGA

 1 porción

INGREDIENTES

- Dos hojas de lechuga, cruda
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado en aceite, escurrido (50 g)
- 100 gramos de queso de cabra, curado, a taquitos
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 10 gramos de aceituna negra, triturada o "olivada"

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar el atún, el tomate picado y el queso junto con la olivada.
- 2º Rellenar una hoja de lechuga y cerrar como si fuera una crepe.
- 3º Servir ambas crepes de lechuga a modo de ensalada, como entrante o guarnición.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (251 g)	% DDR
ENERGÍA	241 kcal	604 kcal	30 %
PROTEÍNA	16 g	41 g	82 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	19 g	47 g	67 %
GRASAS SATURADAS	10 g	26 g	132 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	508 mg	1276 mg	53 %