



AGUACATE CON ATÚN

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 1 lata redonda grande de atún, enlatado en aceite, escurrido (65 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el aguacate y vacía su carne en un plato. Chafa con la ayuda de un tenedor
- 2º Añade la lata de atún y chafa hasta que quede más o menos homogéneo
- 3º Aliña con aceite y sal marina y mezcla

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	6 %
PROTEÍNA	7 g	15 %
H. CARBONO	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 %
GRASA	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 %
SODIO	231 mg	10 %