



BURRITO DE ATÚN Y BRÓCOLI

1 porción

INGREDIENTES

- 1 guarnición de brécol, crudo (200 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 4 cucharas soperas de maíz, hervido, en lata (80 g)
- 2 fajitas de trigo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el brócoli y córtalo en ramilletes pequeños.
- 2º En una sartén, con una pizca de aceite, sofríe un diente de ajo.
- 3º Pasados 2 minutos, vierte en la sartén los ramilletes de brócoli y saltéalos, a fuego medio, durante 5-6 minutos. Échales una pizca de sal.
- 4º Escurre el maíz y el atún de sus respectivas latas.
- 5º Calienta en una sartén las tortillas. Rellénalas colocando varios ramilletes de brócoli a lo largo, esparce un poco de maíz por encima, y termina añadiendo el atún.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (317 g)	% DDR
ENERGÍA	101 kcal	321 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	39 %
H. CARBONO	15 g	49 g	19 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	113 mg	358 mg	15 %