

Ensalada de Queso Fresco, Atún y Tomate

ENSALADA DE QUESO FRESCO, ATÚN Y TOMATE

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Tomates	60 gr.
Atún en aceite	25 gr.
Queso fresco	35 gr.
Aceite	6 ml.
Sal	0,5 gr.
Limonos	0,5 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Lavamos y cortamos el tomate en rodajas, lo pondremos como base y sobre él, el queso y el atún.
- 2.- Aliñamos con el aceite, el limón (opcional) y la sal, también podemos poner un poco de pimienta negra.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
180	11	82	15	239

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

