



ensalada de pasta y atún

4 porciones



Ingredientes:

150 grs de pasta

50 grs de queso magro

2 latas de atún al agua

1 morrón en cubo

1 zanahoria en cubo

1 taza de tallos de apio en cubo (50 grs)

Orégano

Aceite, vinagre y sal

Preparación:

Cocinar la pasta al dente. Cuando este pronto, agregar el atún desmenuzado y el queso magro en cubos.

Condimentar y servir frío.

Información
nutricional
por porción

Calorías	272 Cal
H de Carbono	32,5 g
Proteínas	19 g

Grasas	7,3 g
Colesterol	33,5 mg
Fibra	1,2 g