

EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable
con la siguiente colación



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

ENSALADA DE ATÚN CON VERDURAS



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

INGREDIENTES (4 pzas)

- 4 latas de atún en agua
- 2 aguacates
- 150 g de lechuga
- 2 jitomates
- 2 limones
- Sal al gusto



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

PREPARACIÓN

1. Pica en cubitos la lechuga, el aguacate y el jitomate
2. Vacía las 4 latas de atún y la verdura picada en un recipiente, mezcla los ingredientes
3. Agrega el jugo de los limones y sal al gusto
4. Divide la ensalada en 4 porciones



VALOR NUTRIMENTAL

	Carbohidratos	Proteína	Grasas	kcal
1 lata de atún en agua	0 g	29.2 g	8.4 g	192.4 kcal
1/2 aguacate	1.6 g	0.55 g	4 g	44.2 kcal
38 g de lechuga	1.2 g	1 g	0.35 g	12 kcal
1/2 jitomate	1.5 g	0.5 g	0.1 g	8.9 kcal
Total	4.3 g	31.25 g	13.75 g	257.5 kcal



SECTEI | INDEPORTE |



COVID-19

RECETAS ELABORADAS POR

Chef Juan José Pimentel Vázquez
Lic. en Gastronomía por el
Instituto Culinario de México
Miembro de la Selección Mexicana
de Artes Culinarios

BALANCE NUTRICIONAL ELABORADO POR:

Selma Ramírez Martínez
Lic. en Nutrición por la
Benemérita Universidad
Autónoma de Puebla
Certificada en
Nutrición Deportiva



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19