Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS

Ensalada de canónigos

1 ración · 574 kcal

Ingredientes

- Canónigos
- **1 lata** de atún al natural
- **5** tomates cherry cortados en 4
- **½** aguacate en dado
- **6** perlas de mozzarella
- Mix de frutos secos
- Zumo de ½ lima
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**32 g**
Grasas	**45 g**
Hidratos	**19 g**
Fibra	**9,2 g**

Elaboración

1. Poner todos los ingredientes en un bol y aderezar al gusto con el zumo de lima, el aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya