Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



APERITIVOS / ENTRANTES

Tomate Mar Azul con boquerones

1 ración · 148 kcal

Ingredientes

- **2** tomates
- **1 lata** de boquerón en aove

POR RACIÓN

Proteínas	**13 g**
Grasas	**7,3 g**
Hidratos	**9,4 g**
Fibra	**2,9 g**

Elaboración

1. Cortar el tomate en rodajas
2. Colocar los boquerones encima
3. Poner un poco de sal, pimienta y un chorrito de aove

Hecho con CookNest