Dietista-nutricionista | Julia Gallego



APERITIVOS / ENTRANTES

Tostadas de atún con encurtidos

1 ración · 427 kcal

Ingredientes

- Pan de espelta
- **1** latilla de atún
- Encurtidos picaditos
- **1 cucharada** de yogur natural
- **2 cucharadas** de yogur griego
- Sal
- Chorrito de AOVE
- Anchoa
- Chorrito de vinagre

POR RACIÓN

Proteínas	**34 g**
Grasas	**18 g**
Hidratos	**31 g**
Fibra	**4,2 g**

Elaboración

1. Pica los encurtidos que más te gusten
2. Mezcla el atún con el yogur y sal
3. Coloca la mezcla sobre el pan
4. Añade una anchoa por encima y un chorrito de vinagre

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga