



COGOLLOS CON ATÚN

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de cogollos
- 100 g de atún en lata
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Retirar las hojas externas de los cogollos, lavarlos, escurrirlos y cortarlos en cuartos. Salar.
- Colocar en una fuente, repartir el atún desmenuzado y rociar con aceite.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 1.5 g	Grasas 13.7 g
Kcal 163	Proteínas 7.7 g