

# SALPICÓN *de atún*

## INGREDIENTES:

- 1 lata de Trozos de Atún **Campomar** (170g)
- ½ zanahoria picada en cubos
- ½ taza de vainitas picadas
- ½ taza de brócoli
- 1 ½ papa mediana sancochada picada en trozos
- ½ taza de alverjitas
- ½ taza de choclo desgranado y sancochado
- 1 huevo sancochado
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN: 20 min / 01 porción

En una olla con agua hirviendo, escaldar la zanahoria, vainitas, brócoli, alverjitas, papa y choclo. Reservar.

Separar un bowl y mezclar las verduras con la conserva de atún.

Agregar pimienta, sal y el jugo de limón. Mezclar de manera uniforme.

Servir el salpicón y decorar con rodajas de huevo sancochado. Disfrutar.

Total por  
porción

Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
1111	61	35	143