



## Antipasto

VCT: 323 Cal.

Ingredientes		Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
Atún al natural	50 gr.	--	12.5	4
Clara de huevo	1/2 u	--	6	--
Coliflor	100 gr.	5	1	--
Fondos de alcauciles	100 gr.	10	1	--
Zanahorias	50 gr.	5	0.5	--
Papas	100 gr.	20	2	--
Mayonesa BC	10 gr.	0.8	0.04	3.6
		40.8 gr.	23.04 gr.	
7.6 gr.		163 cal	92 cal	68 cal
		50%	28%	21%

## Preparación

- Hervir la coliflor y los fondos de alcauciles. Retirar y condimentar con vinagre.
- Aparte hervir la papa y la zanahoria y una vez frío condimentar con la mayonesa BC.
- En el plato disponer el atún, la clara de huevo las verduras hervidas y la ensalada de papa y zanahoria con mayonesa.