



ENTREPÀ DE TONYINA AMB OLIVES

INGREDIENTS PER A 1 COMENSALS

- 60 g de pa
- 25 g de tonyina en llauna amb oli vegetal
- 10 g de olives sense pinyol

LA PREPARACIÓ

- Abocar la tonyina en un bol i esmicolar. Trossejar les olives sense os i barrejar-les amb la tonyina.
- Omplir l'entrepà.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 31 g	Grases 5.7 g
Kcal 225	Proteïnes 11.4 g