

## ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON HUEVO Y ATÚN

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de alubia blanca, en conserva [215 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1/2 unidad mediana de pimiento verde, crudo [63 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 2 cucharadas de café de vinagre [4 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar todos los ingredientes y añadirlos a las alubias blancas (pueden ser en conserva)
- 2º Salpimentar y añadir el aceite y vinagre
- 3º Se puede añadir perejil, cilantro o albahaca

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [441 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	402 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	65 %
H. CARBONO	9 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	45 %
SODIO	60 mg	262 mg	11 %