

ENSALADA DE PATATA CASERA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 cucharada sopera de guisante, congelado, crudo [25 g]
- 1 unidad mediana de pepinillos, en vinagre, en conserva [15 g]
- 20 gramos de aceituna verde, en salmuera

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En primer lugar cocer las patatas peladas y partidas en cuadraditos y los guisantes en abundante agua con sal.
- 2º Una vez cocidas reservar hasta que estén del tiempo.
- 3º Cortar el tomate en cuadraditos, picar la cebolla, los pepinillos y las aceitunas. Mezclar todo junto con el atún.
- 4º Añadir a las patatas y guisantes, añadir el aceite, dar una vueltas y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [319 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	274 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	34 %
H. CARBONO	7 g	21 g	8 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	221 mg	706 mg	29 %