Beatriz Ocaña Navarro
Dietista-Nutricionista · ARA00390

# ENSALADA DE PATATA ESTILO MEDITERRÁNEO CASERA

1 porción

## INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 20 gramos de aceituna negra, en salmuera
- 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 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (50 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En primer lugar cocer las patatas en abundante agua con sal.
2º Una vez cocidas partir en trozos medianos y mezclar con el resto de ingredientes cortados al gusto.
3º Aliñar con aceite de oliva y servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (329 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGÍA | 119 kcal | 390 kcal | 20 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 22 g | 44 % |
| H. CARBONO | 6 g | 21 g | 8 % |
| AZÚCARES | 2 g | 8 g | 9 % |
| GRASA | 7 g | 24 g | 34 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 7 g | 35 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 15 % |
| SODIO | 306 mg | 1008 mg | 42 % |