



ENSALADA DE PATATA CON HUEVO DURO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen (9 g) + 1 cita de mostaza + 1/2 limón
- 2 cdas de alcaparras conserva (20 g)
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, hervido duro (80 g)
- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)
- 70 g de Variedad de lechuga (romana, cogollo, francesa, red chard, tatos, batavia, hoja roja etc.)
- 70 g de canónigos
- 40 gramos de endibia, cruda
- 30 gramos de rúcula
- 30 gramos de acelga, cruda
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 80 gramos de aguacate, crudo

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 Mezclar en un cuenco pequeño el aceite de oliva + mostaza + el limón con aceite de oliva y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (391 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	408 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	5 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	7 g	29 g	42 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	182 mg	712 mg	30 %