



ENSALADILLA RUSA [COPIA]

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de patata, cruda [440 g]
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda [90 g]
- 2 cucharadas soperas colmadas de mayonesa, light, comercial [50 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 4 barritas de surimi elaborado: Palitos de cangrejo, palitos de alaska [80 g]
- 10 unidades sin hueso de aceituna verde, en salmuera [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon agua fría en una olla, añade las patatas y la zanahoria pelada. Tras 20 minutos a fuego medio comprueba si la patata está blanda [pinchando con un tenedor], si es así retira y dejar enfriar. Una vez estén frías, corta la patata y la zanahoria en cuadraditos.
- 2º Mientras, pon a cocer los huevos en una olla con agua hirviendo por 8-10 minutos. Una vez listos, retira y pela los huevo, córtalos en cuadraditos.
- 3º Abre la lata de atún y escúrrelo. Haz lo mismo con las aceitunas, escúrrelas y pártelas por la mitad.
- 4º En un recipiente, junta todos los ingredientes y añade 2 cucharadas de mayonesa. Mézclalo todo e introdúcelo en la nevera para que se enfríe antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [366 g]	% DDR
ENERGÍA	109 kcal	398 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	46 %
H. CARBONO	10 g	35 g	13 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	5 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	18 %
SODIO	248 mg	908 mg	38 %