



## TONNO, PATATE E FAGIOLINI

piatto unico

 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 4 scatolette piccole di tonno sott'olio, sgocciolato (200 g)
- 600 grammi di patate
- 800 grammi di fagiolini
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pelare e tagliare a tocchetti le patate, pulire i fagiolini. Cuocere a vapore gli ortaggi per 10 minuti, se utilizza la pentola a pressione ridurre il tempo di cottura a 5 minuti. Nel mentre sgocciolare bene il tonno sott'olio. Una volta cotti gli ortaggi assemblare le patate, i fagiolini, il tonno e condire con il cucchiaino di olio. Il piatto può essere consumato tiepido, caldo o freddo

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (409 g)	% AR
ENERGIA	83 kcal	341 kcal	17 %
PROTEINE	5 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	8 g	32 g	12 %
ZUCCHERI	1 g	5 g	6 %
LIPIDI	4 g	16 g	22 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	33 %
SODIO	42 mg	173 mg	7 %