



TONNO, PATATE E FAGIOLINI PORZIONE ABBONDANTE

piatto unico

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 scatolette medie di tonno sott'olio, sgocciolato (400 g)
- 800 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. Scolare il tonno dall'olio e mettere da parte. Una volta cotti gli ortaggi assemblare le patate, i fagiolini, il tonno e condire con il cucchiaino di olio e sale. Il piatto può essere consumato tiepido, caldo o freddo

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (509 g)	% AR
ENERGIA	94 kcal	479 kcal	24 %
PROTEINE	7 g	34 g	67 %
CARBOIDRATI	8 g	41 g	16 %
ZUCCHERI	1 g	6 g	6 %
LIPIDI	4 g	21 g	30 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	18 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 g	36 %
SODIO	66 mg	334 mg	14 %