



JUDÍAS A LA VINAGRETA

Judías blancas hervidas con cebolla, pimientos y atún, aliñadas con vinagre blanco y aceite.

 15 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de judías blancas, cocidas
- 50 gramos de cebolla blanca, cruda
- 75 gramos de pimiento rojo, crudo
- 75 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 lata redonda grande de atún, enlatado en aceite, escurrido [65 g]
- 2 cucharadas soperas de vinagre de vino [30 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En el caso de judías frescas dejarlas a remojo la noche anterior. Si son judías de bote lavarlas en agua para eliminar el líquido de gobierno.
- 2º Cortar los pimientos y la cebolla en cuadritos.
- 3º Mezclar todo y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [380 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	491 kcal	25 %
PROTEÍNA	10 g	36 g	73 %
H. CARBONO	14 g	53 g	20 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	21 g	83 %
SODIO	67 mg	254 mg	11 %