



ENSALADILLA RUSA SALUDABLE

Versión saludable de la clásica ensaladilla rusa.

 5 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de patata, hervida
- 1/2 Unidad pequeña de cebolla Morada (40 g)
- 5 unidades medianas de pepinillos, en vinagre, en conserva (75 g)
- 10 unidades de aceituna (40 g)
- 90 gramos de hamburguesa de pollo (1 unidad)
- 1 unidad grande de huevo de gallina, hervido duro (65 g)
- 1 cucharada sopera colmada de mayonesa, light, comercial (25 g)
- 1 cucharada de postre de mostaza Dijon (13 g)
- 1/4 vaso de limón, zumo, fresco (44 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada sopera de eneldo fresco (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Guisar las papas y el huevo al mismo tiempo que se cocina a la plancha/horno/freidora de aire la hamburguesa de pollo.
- 2º Mientras se cocinan estos 3 alimentos ir picando la cebolla, los pepinillos y las aceitunas.
- 3º Mientras se cocinan estos 3 alimentos ir picando
- 4º Una vez esté lista la papa, el huevo y la hamburguesa cortar todo y añadir junto con los otros ingredientes ya cortado.
- 5º Por último, preparar el aliño con la mayonesa light, la mostaza Dijon (u otra), el jugo de limón, la sal y la pimienta negra.
- 6º Una vez esté listo mezclar todo bien y darle el toque final con eneldo fresco picado [opcional].
- 7º Y listo! Ahora sólo queda disfrutar de esta versión saludable de ensaladilla "rusa".

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (648 g)	% DDR
ENERGÍA	96 kcal	624 kcal	31 %
PROTEÍNA	5 g	30 g	61 %
H. CARBONO	9 g	60 g	23 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	37 %
SODIO	438 mg	2841 mg	118 %