



ENSALADA DE HEURA Y PATATA

1 porción

INGREDIENTES

- Mezcla de hojas verdes para ensalada
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- Remolacha en tiras
- Zanahoria en tiras
- 100 gramos de heura
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la patata y pelarla. Cortar la patata en bastones o cubos y cocinarla al microondas o en la freidora de aire.
- 2º Mientras se hace la patata, saltear la heura en una sartén.
- 3º Preparar la base de ensalada con las hojas verdes, tomate, zanahoria y remolacha.
- 4º Cuando la patata esté lista reservar junto con la heura y dejar enfriar un poco.
- 5º Añadir la patata y la heura a la ensalada.
- 6º Aliñar con aceite, sal y orégano.
- 7º Aliñar con aceite, sal y orégano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [517 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	403 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	51 %
H. CARBONO	7 g	38 g	15 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	25 mg	127 mg	5 %