

## ENSALADA DE PATATA, HUEVO, ATÚN RYN

10 minutos

30 minutos

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 guarnición de patata, hervida (125 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g)
- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro (50 g)
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 guarnición de judías verdes en conserva (125 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer por separado el huevo y la patata durante aproximadamente 10m
- 2º Mezclar los ingredientes y aliñar al gusto de sal y vinagre, el aceite regirse por una cucharadita de postre

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (571 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	323 kcal	16 %
PROTEÍNA	4 g	23 g	47 %
H. CARBONO	5 g	30 g	12 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	2 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	22 %
SODIO	306 mg	1749 mg	73 %