

**ENSALADA DE TOMATE Y HUEVO** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Limpiar y partir el tomate.
- 2º Aliñar con aceite de oliva y sal y servir.
- 3º Hervir el huevo, dejar enfriar y servirlo picado junto al tomate.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (182 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	161 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	12 %
H. CARBONO	3 g	5 g	2 %
AZÚCARES	3 g	5 g	5 %
GRASA	7 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
SODIO	41 mg	74 mg	3 %