

TARTINE VEGGIE DE PATATA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 rebanada mediana de pan de payés de masa madre de trigo sarraceno
- 2 unidades pequeñas de patata, hervida (180 g)
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, hervido 7 minutos (yema líquida)
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de café de cúrcuma, en polvo (3 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida (3 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 2 cucharadas de postre colmadas de mayonesa, aceite de oliva (26 g)
- 1 cucharada de café de vinagre de manzana
- 20 gramos de espinaca, cruda
- 10 gramos de cebollino, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol, pon las patatas peladas y hervidas, los huevos cocidos pelados, la cúrcuma en polvo, el pimentón, la sal, la pimienta, el aceite de oliva y el vinagre de manzana. Mezcla bien, chafando un poco.
- 2º Añade las espinacas picadas y un poco de cebollino picado.
- 3º Sirve encima de la rebanada de pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (375 g)	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	630 kcal	31 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	39 %
H. CARBONO	16 g	61 g	23 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	9 g	33 g	47 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	30 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	464 mg	1741 mg	73 %