

ENSALADA CAMPERA (DE PATATA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1 unidad canario de tomate [75 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, hervido duro [65 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla [20 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 75 gramos de judías verdes en conserva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Pelar y hervir la patata, a continuación cortar en dados. 2. Hervir el huevo, pelar y trocear. 3. Picar la cebolla, el tomate y el pimiento. 4. En un bol, mezclar la patata, el huevo, la cebolla, el tomate, el pimiento y la lata de atún escurrida. 5. Condimentar con el aceite y salpimentar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [564 g]	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	417 kcal	21 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	54 %
H. CARBONO	6 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	3 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	89 mg	500 mg	21 %