

**ENSALADA DE PATATA Y JUDÍAS.** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 4 unidades sin hueso de aceituna verde, en salmuera [12 g]
- 1 guarnición de judía verde, hervida [125 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En primer lugar cocer las patatas en abundante agua con sal.
- 2º Una vez cocidas partir en trozos medianos y mezclar con el resto de ingredientes cortados al gusto.
- 3º Aliñar con aceite de oliva y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [373 g]	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	44 %
H. CARBONO	5 g	19 g	7 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
SODIO	115 mg	430 mg	18 %