

ENSALADA DE PATATA FODMAP

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 1 ración individual de lechuga [70 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 [299 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	281 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	41 %
H. CARBONO	6 g	17 g	6 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	5 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	88 mg	264 mg	11 %