



PATATAS ALIÑADAS

Patatas aliñadas con un toque diferente Foto de compadrito

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de patatas cocidas de bote (Y barra)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 1 pieza de huevo cocido (50 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 1 lata redonda grande de atún, enlatado al natural, escurrido (65 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar huevo Partir patatas Picar cebolla Añadir atún

2º Mezclar todo y añadir aderezo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [255 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	255 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	46 %
H. CARBONO	6 g	15 g	6 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	413 mg	1051 mg	44 %