Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

PICADILLO ANDALUZ

Fresquito, sano y muy apetecible en verano.

10 minutos
15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 pieza de huevo cocido (50 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g) o 50 gramos de caballa, enlatada en aceite, escurrida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 cucharada sopera de vinagre (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Troceamos los tomates, el pimiento y la cebolla y los ponemos en un bol grande.
2º Si vamos a añadirle los huevos cocidos, los picamos y los añadimos al bol también.
3º Abrimos la latas de caballa o atún y las añadimos al bol, incluido el aceite que le dará un sabor muy bueno
4º Mezclamos y añadimos la sal al gusto, cuidado con no pasarnos, la caballa o atún ya tiene sal. Añadimos también el vinagre y el aceite, teniendo en cuenta que ya lleva el aceite de las latas.
5º Guardamos al menos una hora en el frigorífico. Es importante que un buen picadillo tenga su tiempo de reposo en el frigorífico para tomarlo bien fresquito y que los sabores se unan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (383 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	253 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	36 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	72 mg	274 mg	11 %