



ENSALADA DE PATATA, CEBOLLA MORADA

Sugerencia: vinagre de jerez (aunque sirve cualquier vinagre). Puedes sustituir el vinagre por limón.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g] o 1/4 unidad grande de cebolla -> la morada/roja o dulce mejor, es más suave
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- Pizca de sal
- Vinagre

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece las patatas. Pela y pica la cebolla. Haz el aliño mezclando aceite, vinagre y sal.
- 2º Mezcla todos los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [225 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	9 %
H. CARBONO	13 g	29 g	11 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
SODIO	184 mg	416 mg	17 %