



ENSALADA DE PATATA, CEBOLLA MORADA Y ALUBIAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- Alubias => 1 bote pequeño de alubias o 1/2 bote de alubias grande
- 1/2 unidad pequeña de cebolla morada o 1/4 cebolla grande
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- Pizca de sal
- Vinagre

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece las patatas. Corta la cebolla. Escurre y pasa por agua las alubias. Prepara el aliño con aceite, vinagre y sal.
- 2º Mezcla todos los ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [461 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	471 kcal	24 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	25 %
H. CARBONO	11 g	52 g	20 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	4 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	94 mg	433 mg	18 %