



ENSALADA CAMPERA | SIN ATÚN Y HUEVO | CON JUDÍAS VERDES

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Tomate o tomates cherry
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 1/2 ración individual de judías verdes en conserva [113 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar la verdura y la patata. Escurrir las judías verdes en conserva.
- 2º Cocer la patata.
- 3º Agregar todos los ingredientes al plato y aliñar con aceite, vinagre y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [470 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	267 kcal	13 %
PROTEÍNA	1 g	7 g	14 %
H. CARBONO	8 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
SODIO	68 mg	319 mg	13 %