



ENSALADILLA RUSA CON CABALLA

Ensaladilla rusa con caballa enlatada y mayonesa

 30 minutos

 3 porciones

INGREDIENTES

- 5 unidades medianas de patata, cruda (1100 g)
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, hervido duro (100 g)
- 10 unidades de aceituna (40 g)
- 1 lata pequeña de guisante, en lata (120 g)
- 5 cucharadas de postre colmadas de mayonesa, light, comercial con Aceite de Oliva (65 g)
- 3 latas ovaladas, escurrido de caballa o atún, al natural (270 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocemos las patatas (nota: ponemos la patata entera sin pelar para que tenga más sabor, es importante que todas las patatas tengan más o menos el mismo tamaño para que se cocinen por igual) y las zanahorias.
- 2º Una vez cocidas las dejamos enfriar un poco, pelamos las patatas y cortamos en cubitos la zanahoria.
- 3º En un bol grande cortamos las patatas en trozos grandes y añadimos el resto de ingredientes.
- 4º Mezclamos bien y la dejamos reposar un poco en la nevera para que se enfríe.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (543 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	512 kcal	26 %
PROTEÍNA	6 g	34 g	69 %
H. CARBONO	10 g	56 g	22 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	126 mg	682 mg	28 %