



ENSALADILLA RUSA CON CABALLA [1,5P-2HC-1,5G]

Ensaladilla rusa con caballa enlatada y mayonesa

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de patata, cruda
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro [50 g]
- 1 lata pequeña de guisante, en lata [120 g]
- 2 cucharadas de postre colmadas de mayonesa, light, comercial [26 g]
- 100 gramos de atún, al natural

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 [547 g]	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	546 kcal	27 %
PROTEÍNA	7 g	40 g	80 %
H. CARBONO	9 g	50 g	19 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	3 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	11 g	44 %
SODIO	176 mg	964 mg	40 %