



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

Ensaladilla rusa con caballa enlatada y mayonesa

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 250 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) [puede sustuirse por maíz dulce]
- 3 cucharadas de postre colmadas de mayonesa, light, comercial (39 g)
- 150 gramos de caballa, melva o atún

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 [680 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	699 kcal	35 %
PROTEÍNA	8 g	53 g	106 %
H. CARBONO	9 g	62 g	24 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	48 %
SODIO	181 mg	1232 mg	51 %