



### PICADILLO ANDALUZ (0,5P-0,5HC-1,5G)

Fresquito, sano y muy apetecible en verano.

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 pieza de huevo cocido (50 g)
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido (50 g) o 50 gramos de caballa, enlatada en aceite, escurrida
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 cucharada sopera de vinagre (9 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Troceamos los tomates, el pimiento y la cebolla y los ponemos en un bol grande.
- 2º Si vamos a añadirle los huevos cocidos, los picamos y los añadimos al bol también.
- 3º Abrimos la latas de caballa o atún y las añadimos al bol, incluido el aceite que le dará un sabor muy bueno
- 4º Mezclamos y añadimos la sal al gusto, cuidado con no pasarnos, la caballa o atún ya tiene sal. Añadimos también el vinagre y el aceite, teniendo en cuenta que ya lleva el aceite de las latas.
- 5º Guardamos al menos una hora en el frigorífico. Es importante que un buen picadillo tenga su tiempo de reposo en el frigorífico para tomarlo bien fresquito y que los sabores se unan.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (383 g)	% DDR
ENERGÍA	66 kcal	253 kcal	13 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	36 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	72 mg	274 mg	11 %