



PAPAS ALIÑADAS (1,5P-2,5HC-2G)

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 300 gramos de patata, hervida
- 1 unidad mediana de huevo de gallina fresco (50 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva (14 g)
- 1 lata de melva al natural o en aceite pero escurrido
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1/4 unidad grande de cebolla (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervimos las patatas y los huevos. Picamos la verdura en trozos pequeñitos.
- 2º Mezclamos todo junto con la caballa y añadimos el aceite de oliva y la sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (650 g)	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	591 kcal	30 %
PROTEÍNA	6 g	36 g	72 %
H. CARBONO	10 g	63 g	24 %
AZÚCARES	0 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	21 g	29 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	70 mg	457 mg	19 %