

**ENSALADA DE PATATA CON PAVO Y VERDURITAS [1,5P-2HC-1,5G]** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 unidad mediana de patata, hervida [175 g]
- 140 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 lata pequeña de maíz, hervido, en lata [70 g]
- 3 unidades de aceituna [12 g]
- 100-125gr de judías verdes hervidas
- 1 cucharadita de Aceite de oliva y Vinagre

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer patatas y judías verdes
- 2º Pasar el pavo por la plancha
- 3º Mezclar todo, aliñar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [597 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	526 kcal	26 %
PROTEÍNA	7 g	39 g	78 %
H. CARBONO	9 g	51 g	20 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	61 mg	363 mg	15 %