

PIRIÑACA O ENSALADA TRADICIONAL DE CANTABRIA

 1 hour 1 porción

INGREDIENTS

- 1 unidad mediana of patata, hervida (175 g)
- 2 unidades medianas of huevo de gallina, hervido duro (100 g)
- 25 grams of atún, enlatado al natural, escurrido
- 60 grams of pimiento rojo, crudo
- 6 unidades sin hueso of aceituna verde, en salmuera (18 g)
- 1 cucharada de postre of aceite de oliva (5 g)
- 2 cucharadas de café of vinagre (4 g)

COOKING METHOD

- 1º Ponemos a cocer las patatas y el huevo, cuando lo tengamos listo y frío añadimos el atún, los pimientos en trozos y las aceitunas y aliñamos con aceite y vinagre

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (384 g)	% DRI
ENERGY	104 kcal	358 kcal	18 %
PROTEIN	6 g	20 g	40 %
CARBOHYDRATE	9 g	31 g	12 %
SUGARS	1 g	3 g	4 %
FAT	5 g	16 g	23 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	4 g	19 %
FIBER	1 g	4 g	14 %
SODIUM	134 mg	462 mg	19 %