



## ENSALADA DE PIMIENTOS, ATÚN Y HUEVO DURO III

 1 porción

### INGREDIENTES

- 200 gramos de pimientos de piquillo en conserva / pimientos asados
- 2 huevos cocidos
- 2 latas de atún al natural
- 1 cucharada sopera de aceite de AOVE para aliñar

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar los huevos y cortar los pimientos a tiras.
- 2º Mezclarlos con el atún y aliñar/sazonar al gusto. Se pueden añadir aceitunas, maíz dulce...

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [439 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	448 kcal	22 %
PROTEÍNA	10 g	43 g	87 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	123 mg	540 mg	23 %