

ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON PATATA, HUEVO Y ATÚN_ 1.3 Porciones

INGREDIENTES

- 1 ración individual de judía verde, cruda [245 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 300 gramos de patata, cruda
- 1 porción ensalada de zanahoria, cruda [50 g]
- 60 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer las patatas, el huevo, las judías verdes y la zanahoria. Emplatamos una vez esté todo cocido. Añadimos sal, vinagre de módena y aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [518 g]	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	348 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	25 g	51 %
H. CARBONO	8 g	44 g	17 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	1 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	38 %
SODIO	54 mg	282 mg	12 %