



ENSALADA DE PATATA, ATÚN Y HUEVO.

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 lata de atún [60 g]
- 300 gramos de patata, cruda
- 100 gramos de aceituna verde, en salmuera
- 1 plato pequeño de judías verdes cocidas [125 g] o 1 tomate mediano [140 g]
- 1 huevo mediano, hervido duro [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En primer lugar cocer las patatas en abundante agua con sal. Cocer también las judías verdes si son frescas o congeladas; si usas de las que vienen ya cocidas en bote, escurrir.
- 2º Una vez cocidas partir en trozos medianos y mezclar con el resto de ingredientes cortados al gusto.
- 3º Aliñar con aceite de oliva y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [648 g]	% DDR
ENERGÍA	91 kcal	593 kcal	30 %
PROTEÍNA	5 g	30 g	61 %
H. CARBONO	8 g	50 g	19 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
SODIO	351 mg	2274 mg	95 %