



ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON ATÚN Y HUEVO

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de judía verde, en conserva
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurre las judías verdes y pon todos los ingredientes en plato. Condimenta al gusto y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [365 g]	% DDR
ENERGÍA	53 kcal	193 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	41 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	237 mg	864 mg	36 %