



ENSALADILLA DE COLIFLOR

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1/2 unidad mediana de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 guarnición de coliflor, cruda [150 g]
- 1 cucharada de postre colmada de mayonesa, light, comercial [13 g]
- 2 unidades pequeñas de pepinillos, en vinagre, en conserva [6 g]
- 3 unidades sin hueso de aceituna verde, en salmuera [9 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1/2 lata pequeña de guisante, en lata [60 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la coliflor en arbolitos y cuécela al vapor hasta que esté tierna. Escúrrela, pícala en trozos no muy grandes y deja que se enfríe.
- 2º Cuece los huevos durante 20 minutos. Pasado este tiempo deja que se enfríen y una vez fríos quítales la cáscara y pícalos.
- 3º Corta la zanahoria en trozos pequeños y cuécela en agua hirviendo durante varios minutos, hasta que pinchándola sientas que está tierna.
- 4º Vierte en un recipiente la coliflor y los huevos picados. Añade la zanahoria cocida, la cebolla picada, los pepinillos y las aceitunas picadas, el atún escurrido de sus latas y los guisantes.
- 5º Incorpora la mayonesa light encima y con suavidad, mézclala con los ingredientes. ¡Lista tu ensaladilla!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [409 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	51 %
H. CARBONO	5 g	19 g	7 %
AZÚCARES	3 g	12 g	14 %
GRASA	3 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
SODIO	187 mg	766 mg	32 %