



## ENSALADA DE PATATA CON PAVO, PIMIENTOS, JUDÍAS VERDES, MAÍZ, ACEITUNAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, hervida [175 g]
- 1 pechuga de Pavo / Pollo sin piel
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 cucharada sopera de maíz, hervido, en lata [20 g]
- 3 unidades de aceituna [12 g]
- 100-125gr de judias verdes hervidas
- 1 cucharadita de Aceite de oliva y Vinagre

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer patatas y judías verdes
- 2º Pasar el pavo por la plancha
- 3º Mezclar todo, aliñar y servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [527 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	456 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	33 g	66 %
H. CARBONO	8 g	42 g	16 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	3 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	33 %
SODIO	38 mg	198 mg	8 %