



ENSALADA MURCIANA

 3.7 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de huevo de gallina, escalfado [100 g]
- 180 gramos de tomate, pelado, enlatado
- 5 unidades sin hueso de aceituna negra, en salmuera [15 g]
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcla todos los ingredientes y condimenta con un poco de sal y aceite

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CAZO [100 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	79 kcal	4 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	15 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	2 %
SODIO	273 mg	273 mg	11 %