



ENSALADA DE PATATA Y LANGOSTINO

 15 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 unidad pequeña de patata, cruda (110 g)
- 1 guarnición de zanahoria, cruda (90 g)
- 5 unidades medianas de langostino (200 g)
- 1 unidad de tomate, crudo (75 g) [OPCIONAL]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una ensaladera coloca los ingredientes : patata cocida, zanahoria cocida, tomate, langostinos cocidos y huevo duro.
- 2º el aliño (AOVE, sal y vinagre)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (366 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	58 %
H. CARBONO	6 g	22 g	9 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	105 mg	386 mg	16 %