



ENSALADA CAMPERA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1 lata de atún [60 g]
- 200-300gr de patata
- 4 aceitunas verdes o negras.
- 1 tomate mediano [140 g]
- 1-2 huevos cocidos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En primer lugar cocer las patatas en abundante agua con sal. Cocer también las judías verdes si son frescas o congeladas; si usas de las que vienen ya cocidas en bote, escurrir.
- 2º Una vez cocidas partir en trozos medianos y mezclar con el resto de ingredientes cortados al gusto.
- 3º Aliñar con aceite de oliva y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [554 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	419 kcal	21 %
PROTEÍNA	5 g	29 g	58 %
H. CARBONO	9 g	50 g	19 %
AZÚCARES	1 g	8 g	8 %
GRASA	2 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	97 mg	539 mg	22 %