

**ENSALADA DE PATATA CON HUEVO DURO**

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g] + 1 cita de mostaza + 1/2 limón
- 2 cdas de alcaparras conserva [20 g]
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, hervido duro [80 g]
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 70 g de Variedad de lechuga [romana, cogollo, francesa, red chard, tatos, batavia, hoja roja etc.]
 - 70 g de canónigos
 - 40 gramos de endibia, cruda
 - 30 gramos de rúcula
 - 30 gramos de acelga, cruda
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 80 gramos de aguacate, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En primer lugar cocer las patatas en abundante agua con sal.
- 2º Una vez cocidas partir en trozos medianos y mezclar con el resto de ingredientes cortados al gusto.
- 3º Mezclar en un cuenco pequeño el aceite de oliva + mostaza + el limón con aceite de oliva y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [391 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	408 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	5 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	7 g	29 g	42 %
GRASAS SATURADAS	2 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	182 mg	712 mg	30 %