

ENSALADA CAMPERA

🕒 45 minutos

🍲 1 Bol

INGREDIENTES

- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [80 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, hervido duro [65 g]
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir la patata con piel y el huevo por separado y con sal y un chorro de vinagre.
- 2º Enfriar la patata y el huevo en agua fría, pelar el huevo y la patata si la comemos con piel no pasa nada, incluso mejor
- 3º Trocear el resto de verduras y mezclar con aceite y sal o con vinagre

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOL (540 g)	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	270 kcal	14 %
PROTEÍNA	2 g	13 g	26 %
H. CARBONO	6 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	11 g	13 %
GRASA	1 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	22 mg	120 mg	5 %