

PIPIRANA DE ALUBIAS BLANCAS

Pipirana de alubias blancas

INGREDIENTES

- 100 gramos de alubia blanca, en conserva
- 100 gramos de pimiento rojo, crudo
- 100 gramos de pimiento verde, crudo
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 60 gramos de surimi elaborado: Palitos de cangrejo, palitos de alaska
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, hervido duro [50 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el huevo.
- 2º Lavar bien las alubias
- 3º Cortar las verduras en porciones pequeñas.
- 4º Cortar los palitos de cangrejo, y el huevo cocido.
- 5º Mezclar todo y añadir el atún.
- 6º Aliñar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	4 %
PROTEÍNA	7 g	14 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	2 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 %
SODIO	129 mg	5 %