

PIRIÑACA O ENSALADA TRADICIONAL DE CANTABRIA

 1 hora 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, hervida [175 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, hervido duro [100 g]
- 25 gramos de atún, enlatado al natural, escurrido
- 60 gramos de pimiento rojo, crudo
- 6 unidades sin hueso de aceituna verde, en salmuera [18 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 2 cucharadas de café de vinagre [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos a cocer las patatas y el huevo, cuando lo tengamos listo y frío añadimos el atún, los pimientos en trozos y las aceitunas y aliñamos con aceite y vinagre

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [384 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	358 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	40 %
H. CARBONO	9 g	31 g	12 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	5 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	134 mg	462 mg	19 %