

# ENSALADA DE PATATA



## INGREDIENTES (4 PERS)

- 3 patatas medianas
- 1/2 cebolleta fresca
- 1 lata pequeña de aceitunas baja en sal
- 1/2 lata de maíz cocido
- 2 huevos cocidos
- 1/2 pimiento verde
- 1 lata pequeña de atún
- 40 g nueces
- 70 g queso feta
- Aceite para aliñar



## ELABORACIÓN

Cuece las patatas en abundante agua y con piel durante 20 minutos.

También cuece los huevos durante 15 minutos.

Mientras, ve preparando el resto de ingredientes en una fuente.

Corta las aceitunas por la mitad, el queso en dados y el pimiento en tiras.

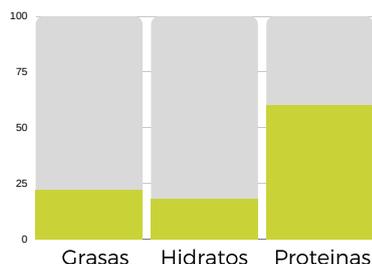
Cuando los huevos y las patatas estén cocidos mételos en un bol de agua con hielo y cuando hayan enfriado péralos.

Los cortas en trozos más o menos grandes de unos 3-4 cm y añádelos a la fuente principal.

Posteriormente, aliña con aceite vinagre y sal.

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	Ración	100 g
Energía	406 kcal	149 kcal
Grasas	23,9 g	8,7 g
Hidratos	25,5 g	9,3g
Proteínas	18,6 g	6,8 g
Fibra	4,7 g	1,7 g
Sal	0,7 g	0,2 g



### Consejo:

Está ensalada es ideal para un día de piscina o playa ya que nutricionalmente es muy completa y se puede consumir como plato único.