

Ensalada campera



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 2 patatas grandes
- 2 huevos
- 1 lata pequeña de atún al natural
- 1 tomate grande
- ½ pimiento verde
- ½ cebolla fresca
- 10-12 aceitunas
- Aliño: aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal.



ELABORACIÓN

Cuece las patatas durante 30 minutos y los huevos 12 minutos.

Una vez atemperados, retira la piel de las patatas y pela los huevos.

Trocea las patatas en cubos o rodajas (más o menos gruesas) y colócalas en la base de una fuente plana.

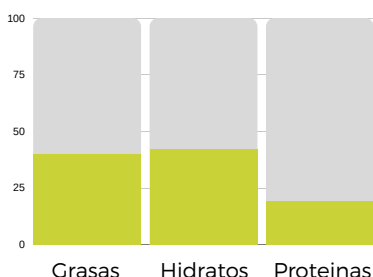
Corta en trozos pequeños el pimiento, en gajos el tomate y la cebolla en tiras y añádelo a la fuente.

También, agrega atún escurrido y las aceitunas.

Una vez listos los ingredientes, aliñalos con aceite de oliva virgen extra, vinagre y añádele sal al gusto.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	184 kcal	74 kcal
Grasas	8,02 g	3,20 g
Hidratos	19 g	7,58 g
Proteínas	8,49 g	3,39 g
Fibra	3,33 g	1,33 g
Sal	1,16 g	0,47g



Consejo:

Esta ensalada es muy buena idea para deportistas ya es fresquita y tiene un alto contenido en hidratos de carbono.