

ENSALADA DE HUEVO Y GUISANTE DE OJO NEGRO



Fácil



10 min.



2 raciones



1,80 €/ración

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 lata pequeña de atún en aceite de oliva
- 200 g guisante de ojo negro cocido
- 1 cebolla
- 2 cucharas soperas de vinagre
- Perejil a gusto
- Sal y pimienta al gusto




ALÉRGENOS



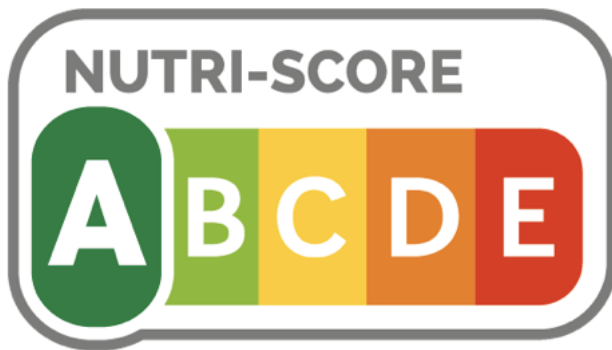
ELABORACIÓN

1. Cocer los huevos durante 7 minutos.
2. Mientras en una taza colocar los guisantes de ojo negro, la cebolla picada, el atún con el aceite y el perejil picado, vinagre y la sal y la pimienta.
3. Cortar el huevo duro en rodajas, colocar por encima y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	258 kcal	21 g	3,4 g	4,1 g	1,3 g	31,8 g	5,8 g	1,4 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

Se puede acompañar esta ensalada con un poco de arroz blanco que tenga sobrado de otra comida.

CONSEJOS CONSCIENTES

El huevo es un alimento nutritivo, con proteína de alto valor biológico y económico. Un buen sustituto de carne o pescado. Además es un alimento muy versátil y que se puede cocinar de varias formas.