Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS

Ensaladilla rusa

4 raciones · 297 kcal

Ingredientes

- **3** latitas de atún al natural
- **2** huevos
- **3** zanahorias
- **400gr** de patatas
- Mayonesa
- **1** latita pequeña de aceitunas
- Sal
- Pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**20 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**4,7 g**

Elaboración

1. Lavamos y cortamos en dados pequeñitos (0,5cm) las zanahorias y las patatas, y las ponemos con agua y una pizca de sal a hervir en una cacerola profunda unos 12-15 min hasta que estén blanditas
2. Escurrimos
3. En un cazo ponemos los huevos a hervir 8-10 min
4. Los retiramos, pelamos, uno muy pequeñito y el otro en rodajas finas, reservamos
5. En un bol profundo ponemos la patata, la zanahoria, el huevo picadito, el atún previamente escurrido, un poco de sal y pimienta, 3 cucharadas de mayonesa y removemos todo muy bien hasta que estén los ingredientes integrados
6. Ponemos en una fuente y adornamos con el huevo en rodajas y las aceitunas
7. Metemos 2-3 horas en la nevera a enfriar y servimos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya