Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS

Ensalada campera

15min · 6 raciones · 357 kcal

Ingredientes

- **1** bandejita de tomates cherrys
- **1kg** de patatas peladas y chascadas
- **1 lata** de maíz
- **1** cebolla morada
- **3 latas** de atún
- **1** pimiento verde
- **4** huevos cocidos
- **1 lata** de aceitunas negras
- Sal
- Pimienta molida
- Aove
- Vinagre

POR RACIÓN

Proteínas	**21 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**40 g**
Fibra	**6,4 g**

Elaboración

1. Poner abundante agua a hervir en una cacerola y cocer las patatas con un poco de sal unos 10-12 min
2. En un bol, poner los tomates cortados en mitades, el maíz, la cebolla cortada en juliana, las tres latas de atún escurridas, el pimiento verde cortado en juliana, los huevos cortados en daditos y las aceitunas
3. Aliñar al gusto con sal, pimienta, vinagre y aove

Hecho con CookNest

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

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