Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



ENSALADAS

Ensalada campera

2h · 6 raciones · 279 kcal

Ingredientes

- **5** Patatas grandes cortadas en dados
- **250gr** de judías verdes planas cortadas en juliana
- **4 Latas** de atún en aove
- **4** Huevos cocidos cortados en dados
- **1/2** Cebolla dulce en brunoise
- Sal
- Pimienta molida
- Aove
- Vinagre

POR RACIÓN

Proteínas	**18 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**29 g**
Fibra	**4,4 g**

Elaboración

1. En una olla con abundante agua y un poco de sal ponemos a hervir la patata y judías unos 12 min (hasta que veáis que está tierna)
2. En un bol vertimos la patata y judía ya hervida, atún, huevo, cebolla, sal, pimienta, un chorrito de vinagre y otro de aove
3. Mezclamos bien, llevamos a enfriar a la nevera un mínimo de dos horas y lista para disfrutar

Hecho con CookNest

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

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