Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



ENSALADAS

Ensaladilla de patata

10min 4 raciones

Ingredientes

- Patatas
- Pepinillos picados
- Alcaparras
- Pimiento asado
- Una lata de atún natural
- Un huevo cocido muy picado
- Salsa de yogur con un toque de mostaza
- Un poquito de aceite

Elaboración

1. Si no hay tiempo, utilizar patatas del Mercadona
2. Si se cuecen en casa, cortarlas con cuchillo y luego machacarlas un poco en un bol
3. Añadir los ingredientes al gusto
4. Añadir la salsa de yogur con un toque de mostaza y probar
5. Guardar en un táper con un poquito de aceite en la nevera para que coja sabor

RECOMENDACIONES

Versión más ligera, con salsa de yogur y mostaza en lugar de mayonesa.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition