

HerZechef 👆

ENSALADAS

Ensalada murciana en bote

1 ración 399 kcal



Ingredientes

- Chorrito de aceite de oliva
- Pizca de sal
- **1** bote de tomate natural en conserva
- **5**-6 aceitunas negras
- **1/2** cebolla
- **1** huevo cocido
- **1 cda** de atún en conserva

POR RACIÓN

Proteínas	**19 g**
Grasas	**27 g**
Hidratos	**23 g**
Fibra	**6,3 g**

Elaboración

1. Añadir un chorrito de aceite de oliva en un bote vacío
2. Añadir una pizca de sal
3. Añadir los tomates naturales en conserva cortados a trozos
4. Añadir unas aceitunas negras
5. Añadir media cebolla cortada en juliana bien fina
6. Añadir un huevo cocido cortado a trozos
7. Terminar con un poco de atún en conserva
8. Cerrar el bote
9. Para comer, mover el bote para que se mezclen bien los ingredientes y vaciarlo

Hecho con CookNest



Todas las recetas de HerZechef 👆

cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto