







ENSALADA DE ATÚN REAL AL ESTILO MEDITERRANEO

-  **Porciones:** 4
-  **Preparación:** 25 minutos
-  **Dificultad:** Fácil
-  **Calorías:** 120

INGREDIENTES:

- 2 tomates
- 1 lechuga rizada
- 2 latas de Atún Real
- 1 lata de aceitunas negras
- ½ pepino
- ½ cebolla perla

PARA LA VINAGRETA

- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 rama de perejil
- 1 pizca de sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. En un recipiente: añade la cebolla picada, pepino cortado en rodajas finas y tomate. Para la vinagreta, mezcla el aceite, vinagre, sal y pimienta. También puedes añadir un poco de limón al gusto.
2. Añade la vinagreta al recipiente junto con las aceitunas previamente escurridas, el atún Real y un poco de perejil finamente picado. Remueve bien todo para que se repartan los sabores y la vinagreta bañe toda la ensalada.

○ PARA SERVIR

Coloca en cada plato una base verde lechuga y escarola y coloca encima una buena porción de la mezcla que tenemos en el recipiente.

TIP:
Sirve esta ensalada como primer plato.