

## ENSALADA DE ATÚN ASIÁTICA

	<b>Porciones:</b>	4
	<b>Preparación:</b>	20 minutos
	<b>Dificultad:</b>	Fácil
	<b>Calorías:</b>	200

### INGREDIENTES:

- 2 latas de Atún Real en agua
- 10 rábanos pequeños en trozos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 cdta. de jengibre picado
- 1 cdta. de aceite de sésamo oscuro
- 3 cdas. de vinagre de arroz sazonado
- Sal y pimienta negra a gusto
- 2 cdas. de cilantro picado
- 1 cebolla larga picada
- 220 g de fideos secos o lechuga fresca

### PREPARACIÓN:

Para una ensalada saludable sigue estos pasos:

1. Coloca el atún Real escurrido, los rábanos, la zanahoria rallada, el ajo, el jengibre, el aceite, el aceite de sésamo oscuro y el vinagre de arroz en un tazón grande.
2. Mezcla suavemente para combinar.
3. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Refrigerera hasta que esté lista para servir.
5. Cuando esté lista para servir, agrega el cilantro y la cebolla picados.
6. Sirve con lechuga o mézclala con fideos fríos y cocidos.

#### TIP:

Puedes tostar unas semillas de sésamo en una sartén seca y espolvorearlas sobre la ensalada antes de servir.