



## ENSALADA DE ATÚN MEDITERRÁNEA

|   |                     |            |
|---|---------------------|------------|
|  | <b>Porciones:</b>   | 4          |
|  | <b>Preparación:</b> | 15 minutos |
| <b>***</b>  | <b>Dificultad:</b>  | Fácil      |
|  | <b>Calorías:</b>    | 200        |

### INGREDIENTES:

- 2 latas de atún Real
- 1 tz. de tomates cherry, cortados por la mitad
- ½ pepino, cortado en cubitos
- ¼ tz. apio en trozos
- ¼ tz. de aceitunas negras en rodajas
- ¼ tz. de queso feta desmenuzado
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1 cdta. de orégano
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de lechuga para servir

### PREPARACIÓN:

1. En un tazón grande, mezcla el atún Real escurrido, los tomates cherry, el apio, el pepino, las aceitunas y el queso feta.
2. En otro recipiente pequeño, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada de atún y mezcla bien para combinar todos los ingredientes.
4. Sirve la ensalada de atún mediterránea sobre una cama de hojas de lechuga fresca.

#### TIP:

Si deseas añadir un toque de frescura adicional, puedes agregar hojas de menta picadas a la ensalada.

SIGUE NUESTRAS REDES



@alimentosrealoficial



@AlimentosRealOficial



Alimentos Real Oficial



@alimentosreal



@alimentosrealoficial