



ENSALADA DE VEGETALES ASADOS, COL RIZADA Y ATÚN

	Porciones:	5
	Preparación:	15 minutos
***	Dificultad:	Fácil
	Calorías:	250

INGREDIENTES:

- 2 latas de Atún Real
- 1 tz. de col rizada picada
- 100 g de papas pequeñas cocinadas
- 1 tz. de vegetales asados (pimientos, berenjenas, vainitas)
- ¼ tz. de queso feta desmenuzado
- 2 cdas. de nueces picadas
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Para una receta saludable sigue estos pasos:

1. En un tazón grande, combina la col rizada picada, los vegetales asados, el atún Real escurrido, el queso feta y las nueces picadas.
2. En otro recipiente pequeño, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien para asegurarte de que todos los ingredientes estén cubiertos. ¡Y listo!

TIP:

Si deseas agregar un toque crujiente a la ensalada, puedes añadir croutones o chips de tortilla ligeramente triturados justo antes de servir.