

Ensalada de verduras tricolor con atún

Ingredientes

- 1 lechuga (200gr)
- 6 tomates pequeños cortados en gajos
- 1 cebolla mediana morada cortada en plumas
- 1 lata de atún al agua bajo en sodio
- 7 cucharadas de ricota
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- Limón
- 1 pizca de sal
- 1 cdta de sésamo tostado

Preparación

- Lavar y cortar la lechuga para luego decorar la ensaladera formando una cama con ella.
- Pelar los tomates, sacar las semillas y cortarlos en gajos.
- Añadir el atún (previamente lavado con agua para eliminar el exceso de sodio), ricota, cebolla y tomate previamente mezclados.
- Aderezar con limón, aceite de oliva, sal y sésamo.
- Mezclar y servir.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	176
Proteínas (g)	13,2
Lípidos (g)	10,4
Colesterol (mg)	26
Hidratos de Carbono (g)	11,1
Sodio (mg)	118,3
Índice Glicémico (IG)	Bajo



4 porciones



Nivel: Fácil



20 minutos