

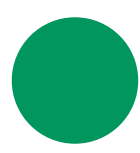


## ENSALADAS

# Ensalada de Verduras Tricolor con Atún



4 porciones



Nivel: Fácil



20 minutos

## Ingredientes

- 1 lechuga (200 gr)
- 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 cucharadita de sésamo tostado

## Información nutricional

### 1 porción

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

## Preparación

- Lavar y cortar la lechuga para luego decorar la ensaladera formando una cama con ella.
- Pelar los tomates, secar 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.