



SALPICÓN DE VERDURAS CON SALSA DE LIMÓN

Ingredientes

- 1 Lechuga costina grande limpia
- 2 Zanahorias cocidas
- 5 Papas cocidas
- 2 Tazas de choclos desgranados y cocidos
- 1 Cebolla cortada en cuadritos
- 1 Pimentón verde o rojo cortado en cuadritos
- 4 Huevos duros
- 1 Tarro de atún
- ½ Taza de mayonesa
- 3 Limones su jugo
- Sal a gusto
- 3 Cucharadas de cilantro picado (opcional)



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	302 Kcal
Proteínas:	22.5 g
Grasa Total:	8.5 g
Colesterol:	166. mg
H. de Carbono:	36.6 g
Fibra Dietética:	4,8 g
Sodio:	245 mg

Preparación

1.- Corta la lechuga finamente y déjala en un bowl o fuente grande, luego corta la zanahorias en cubos y déjalos en la fuente de manera esparcida, así también las papas.

2.- Agrega el choclo ya cocido sobre los otros vegetales y también la cebolla. Luego agrega el pimentón cortado en cuadritos y los huevos duros cortados en octavos.

3.- Finalmente prepara una salsa simple con la mayonesa y el jugo de limón, condimenta con un toque de sal y pimienta y revuelve hasta homogenizar. Agrega sobre toda la ensalada los trozos de atún previamente escurridos y remueve con cuidado para que salsa se distribuya de la mejor manera, una vez listo sirve de inmediato.