



Dificultad:
Baja



Porciones:
4



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	93 Kcal
Proteínas:	10.2 g
Grasa Total:	2.2 g
Colesterol:	6.5 mg
H. de Carbono:	9.0 g
Fibra Dietética:	2,4 g
Sodio:	264 mg

ENTRADA DE ATUN CON JARDÍN DE VERDURAS

Ingredientes

- 1 Tarro de atún al agua
- 3 Cucharadas de mayonesa
- ½ Cebolla pequeña cortada en cubos pequeños
- 2 Limones (su jugo)
- ½ Pimentón verde cortados en cubos pequeños
- ½ Pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- 2 Tazas de apio cortado en cubos pequeños
- 1 Cucharada de alcaparras (opcional)
- Hojas de lechuga para acompañar
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

1.- En un bowl junta el atún previamente escurrido con la mayonesa y la cebolla previamente amortiguada (pasada por agua hirviendo) condimenta con pimienta solamente. Agrega el jugo de los dos limones, revuelve hasta juntar los ingredientes y conseguir una pasta. Reserva.

2.- Con la ayuda de un molde dale forma a la pasta de atún en un costado de un plato, decora los contornos con los vegetales cortados en cubos y acomoda hojas de lechugas de manera decorativa, repite el procedimiento hasta acabar con ambas preparaciones y conseguir los cuatro platos, sirve de inmediato.