



## ENSALADA DE ATÚN CON YOGHURT

### Ingredientes

- 1 Paquete de fideos caracolitos pequeños (400 g)
- 1 Tableta caldo de gallina MAGGI®
- 2 Cucharadas aceite
- 1 Taza arvejas cocidas
- 1 Taza apio cortado finamente
- ½ Cebolla cortada finamente
- ½ Taza pepinillos pickles
- 1 Pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- 1 Tarro atún en conserva
- 1 Cucharadita mostaza
- 2 Yoghurt natural

### Preparación

1.- Cocina los fideos en abundante agua caliente con la tableta de CALDO DE GALLINA MAGGI durante los minutos e indicaciones del envase, una vez listos retíralos del agua, escurre y espera a que se enfríen.

2.- Traspásalos a un bowl con las dos cucharadas de aceite de oliva y agrega todas las verduras. Luego, incorpora el atún desmenuzado de manera que quede bien integrado con los demás vegetales.

3.- Finalmente, junta en un pequeño recipiente la mostaza con el yoghurt natural, condimenta con sal y pimienta a gusto, remueve hasta integrar completamente. Una vez lista, vierte la salsa sobre la ensalada y sirve de inmediato acompañado de lechugas o brotes hidropónicos como mas te guste.



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
8



Tiempo:  
30 minutos

### Información Nutricional

|                  |          |
|------------------|----------|
| Energía:         | 293 Kcal |
| Proteínas:       | 15.2 g   |
| Grasa Total:     | 43.6 g   |
| Colesterol:      | 5.5 mg   |
| H. de Carbono:   | 8.0 g    |
| Fibra Dietética: | 4,4 g    |
| Sodio:           | 551 mg   |