



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

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 NESTLÉ®

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 NESTLÉ®, 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.