



ENTRADA GRIEGA CON ATUN

Ingredientes

- 1 Tarro de atún al agua desmenuzado
- 1 Pimentón verde cortado en cubitos
- 1 Pepino pelado y rebanado
- 1 Lechuga lavada, picada
- 2 yoghurt natural
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- Sal y jugo de limón

Preparación

1.- En un bowl grande acomoda la lechuga cortada en trozos y encima el pimentón verde cortado en cubos, los trozos de pepino y el atún por todos lados.

2.- Aparte, en un recipiente pequeño, mezcla el yoghurt natural con el aceite de oliva, el jugo de limón y un toque de sal. Revuelve hasta integrar muy bien, baña con esta salsa la ensalada y sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
15 minutos

Información Nutricional

Energía:	146 Kcal
Proteínas:	12.5 g
Grasa Total:	8.0 g
Colesterol:	12,5 mg
H. de Carbono:	6.0 g
Fibra Dietética:	1 g
Sodio:	162 mg