

Ensalada de legumbres con atún



Fácil



15 min.



2 raciones



0,40 €/ración

INGREDIENTES

- 1 bote de alubias
- 1 lata de atún
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 tomate
- Brotes verdes (lechuga)
- Aceite de oliva de la lata de atún
- Vinagre
- Sal y Pimienta




ALÉRGENOS



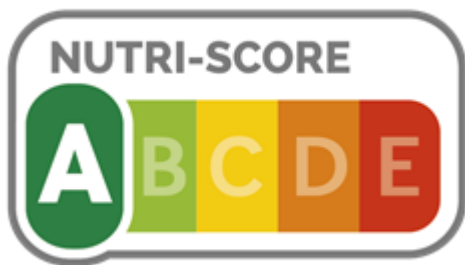
ELABORACIÓN

1. Escurrir y lavar las alubias. Reservar.
2. Abrir la conserva de atún, escurrir el aceite y ponerlo en un bol.
3. Cortar el pimiento, el tomate y la cebolla en trocitos.
4. Mezclar bien todos los ingredientes con los brotes y aliñar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	327 kcal	26 g	3,8 g	13,6 g	2,2 g	17 g	6,3g	1 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Nunca desperdicies el aceite de la lata de atún aprovechando para aliñar ensaladas y los líquidos de los botes de las legumbres para enriquecer algunos platos.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Aprovecha los meses de junio, julio y agosto para hacer recetas con tomate y pimiento rojo.