

FRESAS ALIÑADAS CON TOMATE



| Fácil



| 15 min.



| 4 raciones



| 2,16 €/ración

INGREDIENTES

- 1/2 kg de fresas
- 2 tomates medianos maduros
- 1/4 kg de judías blancas cocidas
- 1 pepino pequeño
- 1/2 cebolleta
- 2 latas pequeñas de atún en aceite de oliva
- 2 huevos
- 1 c.p. de perejil picado
- 1 c.p. de sésamo tostado
- Sal



ALÉRGENOS



HUEVOS



PESCADO



GRANOS DE SÉSAMO

ELABORACIÓN

1. En una cacerola, hervir los huevos unos 10 minutos a fuego lento. Luego, enfriarlos en agua fría para facilitar el pelado.
2. Lavar los tomates y las fresas; retirarles la parte blanca y cortarlos en gajos.
3. Pelar el pepino, retirar las semillas y cortarlo a dados.
4. En un bol grande, mezclar las judías con los dados de pepino y la cebolleta finamente picada. Añadir los huevos duros, también cortados en gajos, y el atún con su aceite. Dejar marinar durante unos minutos.
5. En un segundo bol, aliñar las fresas y el tomate con un poco de sal y pimienta, las semillas de sésamo y el perejil picado.
6. Presentar por separado y mezclar los ingredientes antes de disfrutar la ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | | | | | | | | |
|---|---------------------|-----------------------------|------------------|-----------------|-------------------------|-------------------|-------------|-----------|
|  por ración | energía 251 Kcal | hidratos de carbono 20 g | azúcares 11 g | Grasas 8,3 g | grasas saturadas 7 g | Proteínas 20 g | Fibra 6g | Sal 1g |
|---|---------------------|-----------------------------|------------------|-----------------|-------------------------|-------------------|-------------|-----------|

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes utilizar las hojas sobrantes de la cebolleta para hacer un salteado de verduras; dará un sabor fresco y una textura crujiente al plato.
- Si sobra ensalada, ¡no la tires! Guárdala bien en un recipiente en la nevera y consúmela lo antes posible para evitar el desperdicio.
- Para conservar las fresas y que duren más tiempo no las laves antes de refrigerarlas ni les quites el tallo; lávalas justo antes de consumirlas ya que son muy sensibles a la humedad. Por otro lado, si se quieren tener preparadas, se pueden lavar con una mezcla de agua y vinagre durante 10 minutos, enjuagarlas, secarlas y guardarlas en un recipiente de vidrio tapado.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Consumir atún en aceite de oliva puede ser muy beneficioso ya que no solo elimina la necesidad de agregar más aceite a tu receta, sino también proporciona grasas saludables y antioxidantes buenos para tu salud.
- Las fresas son una rica fuente de vitamina C, además de ser una fruta con bajo índice glucémico.

