



<https://www.mepillasquisando.com>



## ENSALADA SALUDABLE



### INGREDIENTES:

- 1 Cogollo de Lechuga.
- 1 Latita de Maíz dulce.
- 1 Latita de Atún en aceite.
- 1 Cebolleta.
- 1 Tomate de ensalada.
- 1 Pepino.
- 4 Pepinillos en vinagre.
- 1 Puñado de brotes de Soja.
- 1 Puñadito de Soja tostada.
- Sal, Aceite de oliva y Vinagre.

### ELABORACIÓN

Lavamos muy bien todas las verduras. Picaos muy finita la lechuga y la ponemos en el centro del plato o fuente. Pelamos el tomate y cortamos en gajos, repartimos alrededor de la lechuga. Hacemos lo mismo con el pepino y la cebolleta. Ahora ponemos en el centro los brotes de soja y el atún, y alrededor el maíz dulce y encima los pepinillos y la soja tostada. Aliñamos y lista para consumir al momento. Nunca aliñar con antelación.

<https://www.mepillasquisando.com>