

Receta de Ensalada de Judías Verdes con Atún

27 Jun 2016



Buenos días a tod@s, comenzamos la semana con esta rica receta de comida sana y muy refrescante para sofocar los calores del verano, se trata de un rico plato de **Judías Verdes en Ensalada con Atún**, seguro que os gustará.

Ingredientes

- Judías verdes (según comensales)
- Mostaza (al gusto)
- Aceitunas negras
- Cebolla morada (una)
- Tomates Cherry u otros (al gusto)
- Aceite de oliva
- Sal
- Atún en aceite (una o dos latas)
- Huevos cocidos (opcional)

Modo de Preparación

1. Poner a cocer las judías verdes troceadas con un poco de sal y dejarlas al punto que más os guste
2. Picar la cebolla morada y colocar en un bol
3. Añadir los tomates cherry lavados y después poner las judías troceadas y escurridas
4. Mezclar un poco de aceite de oliva con una cucharadita de mostaza para darle un toque especial a la ensalada
5. Agregar las aceitunas los huevos cocidos y troceados y el atún y rociarlo con la mezcla de aceite con mostaza
6. Servir fresquitas y....buen provecho!!!