

Receta de Atunada Con Guisantes Y Tomate

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para comenzar esta última semana de Enero, os dejo esta receta muy facilita de preparar y adecuada para hacer algo de dieta después del fin de semana.

Ingredientes

- Atún en aceite de oliva (tres o cuatro latas)
- Guisantes (uno o dos botes)
- Tomate natural (uno o dos)
- Cebolleta o cebolla (una mediana)
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal
- Perejil

Modo de Preparación

1. En una fuente honda poner el atún escurrido
2. Picar la cebolla a vuestro gusto y añadir al atún
3. Picar los tomates en cuadraditos y agregar
4. Echar los guisantes y aliñar todo con aceite de oliva, vinagre y sal al gusto
5. Mezclar bien todo y servir fresquito espolvoreado con perejil
6. Podéis cambiar el tomate por pimientos asados, o cualquier otra hortaliza y... buen provecho!!!