



¿Qué necesitamos? Para 1 persona

- lechuga variada
- 1 lata de atún natural
- 100 grs de queso fresco
- 1 tira de pimiento rojo
- 1/2 tomate
- aceite de oliva
- 1 limón

Preparación:

- Lavamos las hojas de lechuga cortamos un poco. Usaremos las variedades que nos gusten. Escurrimos bien.
- Cortamos el tomate en láminas y el pimiento rojo en tacos muy finos.
- Echamos una lata de atún al natural y aderezamos con limón y aceite de oliva. Mezclamos bien y repartimos el queso fresco cortado en dados de un centímetro.

¿Que se le puede añadir a la ensalada?

- Puerros
- Aceitunas
- Anchoas
- Mejillones al vapor.

Variantes

- Si en vez del atún en lata usamos bonito fresco previamente cocido y desmigado, mejoraremos mucho el sabor.