

ENSALADA DE ATÚN MEDITERRÁNEA



Esta ensalada de atún es todo menos aburrida. Con un toque mediterráneo, llena de colores vibrantes y sabores frescos, te llevará directo a las costas del mar sin salir de tu cocina. Perfecta para un almuerzo ligero o una cena rápida, esta ensalada combina lo mejor del atún con ingredientes frescos y saludables, haciendo de cada bocado una experiencia deliciosa y refrescante.

-  10 minutos
-  10 minutos
-  1 porción

INGREDIENTES

- 2 Latas de atún en agua enlatado y drenado [180 g]
- 1/4 Taza de garbanzo crudo [50 g]
- 1/2 Taza picada de pimiento [68 g]
- 1 taza de pepino con cáscara rebanado [104 g]
- 5 piezas de aceituna negra sin hueso [25 g]
- 1/4 Taza de queso fresco [31 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 10 gramos de jugo de limón
- 1 Cucharadita de hojas de oregano [1 g]
- 1.5 cucharaditas de albahaca deshidratada [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar los garbanzos: La noche anterior (o al menos 8 horas antes de cocinarlos), coloca los garbanzos secos en un tazón grande y cúbrelos con agua fría. Deja que se remojen durante toda la noche. Los garbanzos aumentarán de tamaño.
- 2º Enjuagar y cocer: Escurre los garbanzos remojados y enjuágalos bien bajo agua corriente. Colócalos en una olla grande y cúbrelos con agua fresca, asegurándote de que el nivel del agua
- 3º Enjuagar y cocer: Escurre los garbanzos remojados y enjuágalos bien bajo agua corriente. Colócalos en una olla grande y cúbrelos con agua fresca, asegurándote de que el nivel del agua
- 4º Cocinar los garbanzos: Lleva la olla a ebullición a fuego alto. Una vez que el agua esté hirviendo, reduce el fuego a medio-bajo, cubre la olla y deja que los garbanzos se cocinen durante 45 minutos a 1 hora, o hasta que estén tiernos. Agrega sal hacia el final de la cocción, ya que agregarla al principio puede endurecer los garbanzos.
- 5º Preparar los ingredientes: Lava y corta el pepino, el pimiento, la cebolla morada y el tomate. Escurre bien el atún y los garbanzos.
- 6º Ensamblar la ensalada: En un tazón grande, mezcla el atún escurrido, los garbanzos, el pimiento, el pepino, las aceitunas, la cebolla morada y el tomate.
- 7º Agregar el queso feta: Desmorona el queso puede ser fresco o feta sobre la mezcla de ensalada. Esto le dará un toque cremoso y salado a la ensalada.
- 8º Preparar el aderezo: En un recipiente pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, sal y pimienta al gusto. Bate bien con un tenedor hasta que se emulsione.
- 9º Aliñar la ensalada: Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien para que todos los ingredientes se impregnen del sabor.
- 10º Aliñar la ensalada: Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien para que todos los ingredientes se impregnen del sabor.
- 11º Decoración final: Decora con hojas de albahaca fresca o perejil para darle un toque de color y frescura extra.
- 12º Servir: Sirve la ensalada inmediatamente o refrigérala por unos minutos para que esté bien fría y los sabores se intensifiquen.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [626 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	655 kcal	33 %
GRASA	4 g	26 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	7 g	34 %
COLESTEROL	15 mg	97 mg	32 %
SODIO	251 mg	1571 mg	65 %
H. CARBONO	8 g	49 g	16 %
AZÚCARES	2 g	10 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	37 %
PROTEÍNA	10 g	62 g	—