

## Receta de Ensalada Mediterranea

02 Nov 2016



Buenos días a tod@s, supongo que habréis pasado un estupendo fin de semana en familia y seguramente habéis comido más de la cuenta, así que he pensado que para hoy os apetecería tomar algo flogito y por eso os dejo esta rica **Ensalada Mediterránea** que seguro que os gustará.

### Ingredientes

- Lechuga romana u otra que os guste (una)
- Tomates de ensalada (uno o dos)
- Espárragos (un tarro)
- Maíz dulce (un bote pequeño)
- Atún en aceite o natural (una o dos latas)
- Pepino (uno)
- Aceite de oliva
- Sal
- Vinagre

### Modo de Preparación

1. Lavar la lechuga y picarla a vuestro gusto en una fuente
2. Pelar el pepino y trocearlo, colocarlo en la fuente
3. Lavar los tomates y partarlos en rodajas y añadirlos a la ensalada
4. Colocar el bonito encima y los espárragos escurridos
5. Por último echar el maíz
6. Rociarlo todo con un chorro de aceite de oliva, vinagre y sal al gusto
7. Servir a temperatura ambiente y....buen provecho!!!