

Ensalada de atún con manzana

Esta **receta con atún** es práctica, económica, rendidora y, por si fuera poco, perfecta para la época de calor. ¡Aprende a prepararla!



Ensalada de atún con manzana

Tiempo de preparación: 15 minutos

Grado de dificultad: muy fácil

Ingredientes (porción: 4 personas, aprox.):

- 2 latas de atún o lomo de atún en aceite escurrido.
- 1/2 lechuga romana.
- 2 ó 3 manzanas medianas.
- 150 g. de nuez.
- 250 g. de queso manchego.
- 250 g. de crema (puede ser *light*).
- 4 cucharadas de mayonesa (también puede ser *light*).
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

- Mezcla en un recipiente grande crema, mayonesa, sal y pimienta.
- Pica tus manzanas en cubitos sin pelarlas, así como la lechuga. Corta en trocitos la nuez y en cubitos el queso manchego.
- Agrega a tu mezcla la manzana, la lechuga, el queso y la nuez.
- Al final, agrega el atún y mezcla con cuidado para que no se bata.

Las galletas saladas tipo habanera son las perfectas acompañantes de esta ensalada. Si la quieres picante, agrega chile chipotle al gusto.