



## ENSALADA TOSCANA DE ATÚN, ALUBIAS (FRIOLES BLANCOS), Y AGUACATE

PORCIONES: 4

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 TAZA DEL ATÚN, 1/4 AGUACATE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MIN

TIEMPO TOTAL: 15 MIN

### INGREDIENTES

- 2 latas de atún liviano en agua, escurrido
- 1/2 taza cebolla roja picada
- 1/2 cda sazón italiano seco
- 1 cda aceite de oliva
- 1 cda jugo de limón
- 1 cda vinagre de vino tinto
- 1/2 cda sal
- 1/2 cda pimienta negra en polvo
- 1 lata de alubias, enjuagadas y escurridas
- 1/2 taza de tomates picados
- 4 tazas ensalada mixta
- 1 aguacate grande, en rodajas

### INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande, desmenuce el atún con un tenedor.
2. Agregue las cebollas, el sazón italiano, el aceite, el jugo de limón, el vinagre, la sal y la pimienta al atún y mezcle bien.
3. Incorpore los frijoles y el tomate.
4. Coloque la ensalada mixta en un plato para servir.
5. Coloque la mezcla de atún sobre la ensalada.
6. Adorne con rodajas de aguacate.

#### NOTAS:

Sirva con pan integral tostado, si deseado.

Receta adaptada de Shoprite Meals Made Well

