

Ensalada de Apio y Atún

*Esta es una ensalada ideal para llevar de picnic o barbacoa, tan habituales en Pascua. El **apio** es un potente **diurético**, **alcaliniza la sangre** y **ayuda a eliminar el ácido úrico** de nuestro organismo. Además, se puede hacer con antelación, se transporta fácilmente y no se mustia, sólo hay que llevar las hojas a parte para rellenar en el último minuto.*

INGREDIENTES:

- 6-8 hojas endivia o de cogollo de lechuga
- 2 Ramas de apio
- 100g Atún fresco o atún de lata al natural
- 2 Cucharadas pimiento rojo picado
- 2 Cucharadas Cebolleta o cebolla picada
- 1 Cucharadita Chipotle o salsa picante al gusto
- 1 Yogur natural
- Perejil fresco picado para decorar

1
Ración

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Cocinar el atún en el microondas 2 minutos o hasta que esté hecho, enfriar y desmenuzar (si es de lata, simplemente, escurrir y desmenuzar).
2. Pelar las ramas de apio, para quitar las hebras duras y picar lo más pequeño posible (como el pimiento y la cebolleta)
3. En un bol mezclar: pimiento, cebolleta, apio, atún, yogur y salsa chipotle, hasta obtener una mezcla homogénea
4. Rellenar cada hoja con una cucharada generosa de ensalada de atún y apio, espolvorear con perejil picado y un poco de pimiento rojo o servir en un cuenco con las hojas al lado e ir rellenándolas a medida que se comen.