



Ensalada de espárragos grillados y atún!

Empezaron a aparecer los espárragos de nuevo y nos tentamos con esta ensalada que es lo más!

☐Ingredientes:

- ✓☐1 paquete de espárragos
- ✓☐1/4 taza de cebolla colorada finamente picada
- ✓☐1 pimiento rojo asado, picado
- ✓☐1 lata de garbanzos, enjuagados y escurridos
- ✓☐1 diente de ajo picado
- ✓☐2 cucharadas de vinagre
- ✓☐ 1 cucharada de mayonesa
- ✓☐1 cucharadita de pimentón ahumado
- ✓☐8 tazas de rúcula
- ✓☐1 lata de atún al natural

☐Preparación:

- 1-Condimentar los espárragos con aceite de oliva, con sal y pimienta y en una sartén grillarlos durante 3-5 minutos, girándolos hasta que estén ligeramente quemaditos.
- 2- Retirar del fuego y dejarlos enfriar un poco. Picar en

trozos de 3 cm.

3-Combinar los espárragos, la cebolla, pimientos, garbanzos y ajo en un recipiente grande, agregar el atún.

4- Batir la mayonesa, el vinagre y el pimentón en un recipiente aparte. Luego agregar la vinagreta a la mezcla de espárragos.

5- Hacer una base de rúcula en un plato y agregar la mezcla de espárragos y atún.

Lo podemos acompañar con algunas tostadas de pan integral y agregarle queso rallado si lo deseamos!