

Libreta: Patatas
Creado: 26/03/2018 13:08
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/ensaladilla-baja-en-calor%c3%adas.html>

Ensaladilla baja en calorías

INGREDIENTES

- 800 gramos de verdura para ensaladilla (congelada)
- media cebolla muy picada
- 10 tomates cereza
- una lata pequeña de aceitunas rellenas
- 1 lata grande de atún en aceite de oliva
- 2 huevos cocidos
- 1 lata de pimientos morrones
- unas alcaparras
- 1 yogur natural
- 4 cucharadas de mayonesa light
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cocer la verdura según indique el paquete. Echar en un colador, pasar un rato bajo el grifo de agua fría y escurrir.

Echar en una ensaladera y añadir la cebolla picada, el atún desmigado y sin el aceite, las aceitunas cortadas en lonchitas, uno de los huevos picados (tanto la clara como la yema) y los pimientos morrones cortados en tiras (reservar algunas para decorar).

Para la salsa se bate en un bol el yogur con el aceite. Se añade sal y pimienta y la mayonesa. Mezclar bien para obtener una salsa homogénea.

Verter la salsa sobre la ensaladilla y remover a fondo. Añadir parte de los tomatitos partidos por la mitad. Volver a remover, alisar la superficie y decorar con el otro huevo duro, unos tomatitos, unas tiras de pimiento y unas alcaparras.

Al usar poca mayonesa, hay que salpimentar un poco más de lo normal. El que no tenga que cuidar mucho la línea, siempre estará a tiempo de poner un poco más de mayonesa sobre su ración