

# ENSALADA MEDITERRÁNEA



## INGREDIENTES:

RINDE: 12 PORCIONES  
(TAMAÑO: 1 TAZA)

### Ensalada

- 1 lechuga americana lavada y escurrida cortada en tiras
- 1 lechuga escarola, lavada y escurrida
- 6 papas pequeñas cocinadas con cáscara y cortadas a la mitad
- 6 huevos duros cocinados cortados a la mitad
- 3 latas de atún en trozos light
- 12 aceitunas negras en rodajas
- 12 tomates cherry cortados a la mitad
- 1 cebolla morada cortada en julianas
- 1 pepino cortado en rodajas finas

### Vinagreta de albahaca

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 rollo de albahaca fresca verde y morada
- 2 dientes de ajo triturados
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico blanco
- 1 sobre de Natuvia Probióticos
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN:

### Ensalada

1. Acomodá todos los ingredientes de forma decorativa en un platón grande.

### Vinagreta de albahaca

1. Procesá todos los ingredientes y serví con la ensalada.

### VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Porción	Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
1 Porción	206 kcal	14 g	11 g	67 g