



Ensalada de cítricos y aguacate

2 personas

Ingredientes

200 g de canónigos
 80gr de rúcula
 2 latas de atún al natural
 Un trocito de cebolleta
 10 -12 tomates cherry
 150 g de aguacate
 20 g de fresas

Aliño:

1/4 de zumo de limón,
 1/2 de zumo de naranja,
 10gr AOVE, chorrito de
 vinagre, sal y pimienta.



Preparación

1. Para la **vinagreta**: exprime la naranja y el limón y mezcla su zumo con AOVE, pimienta, vinagre y sal. Añade las semillas y reserva.
2. Corta los tomates Cherry, el aguacate y las fresas. Colócalos en un bol junto con los canónigos, la rúcula y el bonito.
3. Adereza la ensalada con la vinagreta y ¡a disfrutar!

Consejos Saludables:

- Una ensalada puede ser sabrosa y divertida si sabes cómo. Añade fruta, frutos secos al natural, juega con especias y con contraste de sabores y texturas.
- ¡Ojo! Los **aliños** de las ensaladas suelen ser muy calóricos y poco saludables. Te animamos a seleccionar un buen **aceite de oliva virgen extra, vinagre o cítricos y especias**. El **aguacate** es otra opción muy interesante, que además de estar delicioso, proporciona saciedad y multitud de nutrientes.
- Recuerda incorporar una **fuentes de proteína de calidad** como pueden ser el **bonito, atún, pechuga de pollo, huevo cocido, salmón** al natural, etc. estarás haciendo de una ensalada un plato **completo y nutritivo**.

