

## Ensalada de habichuelas

**Nombre de la receta**

Ensalada de habichuelas

**Tiempo**

10 Minutos

**Dificultad**

Muy sencilla

**Personas**

3

**Alérgenos**

Pescado

**Descripción**

Ensalada de alubias blancas muy fácil

**Ingredientes**

- 1 bote de alubias blancas con verduras
- 2 latas de atún
- 1/2 cebolleta tierna
- 8 pepinillos en vinagre
- al gusto de sal
- al gusto de aceite de oliva
- al gusto de vinagre

## Pasos

**1** Hoy traemos una sugerencia de receta facilísima para cuando tenemos una emergencia. Para ello, habremos preparado un bote de alubias blancas cocidas con verdura. Esta trae pimiento verde, rojo, zanahoria y alguna cebollita. Para prepararla, en primer lugar vaciaremos el bote en un escurridor y lavaremos bien las habichuelas para que suelten todo el conservante. Cuando las tenemos bien limpias las ponemos en un bol.



**2** Añadimos los pepinillos cortados en rodajas y la cebollita picada fina.



**3** A continuación añadimos el atún. Si el aceite del atún es bueno, lo podemos aprovechar para aliñar la ensalada y cogerá más sabor. Si el atún es al natural, echaremos aceite de oliva. Añadimos sal y vinagre a nuestro gusto y removemos el conjunto y tenemos preparado en un momento una nutritiva ensalada de legumbres.



## Observaciones o consejos

En este caso hemos acompañado con unas berenjenas en vinagre caseras que van muy bien para acompañar.

## Autor

Matilde Linares