

# ENSALADA DE MACARRONES INTEGRALES



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Mary Díaz **Recetizador:** Tamara Gb



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Para diabéticos

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

## Descripción:

Es ideal para el verano

## Ingredientes para 2 personas :

- Macarrones integrales
- tomate
- lechuga
- atún
- jamón serrano

## Preparación:

### Paso 1

**PREPARACIÓN:** Se cuecen los macarrones con una cucharadita de mantequilla, de que esten cocidos se escurren y se echan en un plato. Se trocea el tomate y se echa en los macarrones y los demás ingredientes, el jamón serrano se corta en trozos pequeños. Si se quiere se puede echar mayonesa. Fue plato único.