

**Creador:** Cobra **Recetizador:** Carlos Santana



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Baja en calorías

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

## Descripción:

una ensalada rica en proteínas, sin grasas ni azúcares.

## Ingredientes para 1 persona :

- 6 palitos cangrejo
- una lata de atún natural
- 3 lonchas de pavo normales
- vinagro o zumo de limón, sal y unas gotas de aceite (opcional)

## Preparación:

### Paso 1

partir los palitos de cangrejo en trocitos pequeños con unas tijeras de cocina, hacer lo mismo con el pavo y añadir la lata de atún. aderezar al gusto, mezclar y listo.