

Creador: Cobra **Recetizador:** tania Segura



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.