Ensalada Dukan

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Cobra



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 proteinas, sin grasas ni azucares.

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.