

Ensaladilla "de la abuela"



En verano apetecen platos frescos, ligeros y poco elaborados.

En invierno los platos estrella son las legumbres calientes y la sopa. En verano lo son las ensaladas. Estas admiten multitud de combinaciones con [vegetales y hortalizas frescas](#). Pueden prepararse con carbohidratos como patata, arroz o pasta. También admiten algún [ingrediente proteico](#) como queso, atún, pollo o huevo, o de origen vegetal como los frutos secos. En muchas ocasiones pueden ser un plato único al aportar todos estos nutrientes.

Este es un ejemplo clásico de una ensalada de verano refrescante y completa. Muy rápida de hacer, que se puede dejar preparada el día anterior e incluso llevar en una nevera para comer en la piscina o en la playa.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- Medio kg de patatas o una bolsita de patatas Baby.
- 1 tomate para ensalada grande o dos medianos, bien rojos pero firmes.
- 2 cebolletas.
- 2 pimientos italianos finos.
- 2 latas pequeñas de atún al natural.
- Sal, vinagre y aceite.

¿Cómo lo preparo?

Cocer las patatas, en agua con un poco de sal, hasta que se puedan pinchar bien con un tenedor. Trocearlas cuando se enfríen. Picar el resto de ingredientes. Aliñar con sal, vinagre y aceite de oliva virgen extra. Dejar reposar unas horas. Servir con el atún todo mezclado o por separado, según gustos.

*** Niños a partir de 12 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
