

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN (SIN MAYONESA)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ideal para 2 personas



Ingredientes

- 1 lata de 141 gr. de atún en agua, escurrido
- 4 cucharaditas de yogurt griego sin grasa
- ½ cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cebolleta cortada en pedazos pequeños
- 1 cucharadita de sriracha o salsa picante
- 3 tazas de rúcula (arugula) o espinacas
- 2 tazas de pasta de trigo integral cocida
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. En una olla grande, agregar agua con sal y dejar hervir, cocinar la pasta según las instrucciones, cuando esté lista escurrirla y pasarla por agua helada, dejar aparte.
2. En un recipiente grande, mezcla el atún con el yogurt, la salsa picante, mostaza, sal, pimienta y cebolletas picadas, mezclar bien. Ajustar la sal y el chile de acuerdo a tu gusto.
3. Agrega la pasta a la mezcla del atún, revolver bien. Divide en dos platos y cubre con cebolleta extra y listo para disfrutar.

Notas:

*Le puedes agregar tomates cherrys cortados o aguacate; y si no tienes rúcula puedes sustituirlo por espinacas baby.