



Ensalada de Piña y Atun

Description

If you want a light lunch or dinner this is perfect. This is the kind of salad that makes you feel better, and in Colombia it is one of the favourites as a healthy snack for the beauty pageant contestants.

Ensalada de Piña y Atun or Pineapple and Tuna Salad (English version below)

Ingredientes para 2 porciones

- 1 tarro de Atun en agua
- Tajadas de piña
- 100 gramos de arverjas verdes cocinadas
- 100 gramos de granos de mazorca cocinadas
- 2 Tomates cortados en 4
- Hojas de lechuga
- 2 cucharadas de crema de leche
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

Preparation

1. En una taza mezcle el atun, arverjas, mazorca, crema de le leche o nata, aceite de oliva y sazone con sal y pimienta al gusto.
2. Haga una cama con las lechugas, coloque una tajada de piña, agregue la mezcla anterior y otra tajada de piña, luego coloque las tajadas tomates para decorar.
3. Aderece con mas aceite de oliva.

Pineapple and Tuna Salad (English version)

Ingredients for 2 portions

- 1 can tuna in brie
- Slices pineapple
- 100 grams peas
- 100 grams sweet corn
- 2 tomatoes cut into 4
- Lettuce leaves
- 2 tbsp double cream
- 2 tablespoons olive oil

Preparation

1. In a bowl mix the tuna, peas, sweet corn, double cream, olive oil and seasoning to taste with salt and pepper.
2. Make a bed of lettuce, add one slice of pineapple and the mixture, another slice of pineapple, then place the sliced ??tomatoes for garnish.
3. Serve with more olive oil on top.