

TOMATE PICADO, ESPÁRRAGOS BLANCOS Y ATÚN AL NATURAL

1 raciones

7 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
195 kcal	25 g
Grasas	Carbohidratos
10 g	10 g
Fibra	Sal
4 g	1.5 g

Ingredientes

- 200 g de tomate
- 100 g de espárragos blancos
- 75 g de atún al natural
- 40 g de [\[url\]salsa-de-yogur\[/url\]](#)

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar el tomate bajo agua fría.
- 2** Secar el tomate y cortarlo en dados de tamaño similar.
- 3** Escurrir los espárragos blancos y cortarlos en trozos.
- 4** Escurrir el atún al natural.
- 5** Desmenuzar el atún al natural con un tenedor.
- 6** Colocar el tomate en un bol amplio.
- 7** Añadir los espárragos blancos y el atún al natural.
- 8** Prepara la receta [[url](#)]salsa-de-yogur[/[url](#)] y añadirla al bol.
- 9** Mezclar suavemente hasta integrar todos los ingredientes.
- 10** Servir frío o a temperatura ambiente.

Consejos

- Seca bien el tomate tras lavarlo para que el plato no quede aguado y la salsa de yogur se mantenga cremosa.
- Escurre muy bien espárragos y atún antes de mezclar para mejorar la textura y el sabor final.
- Corta tomate y espárragos en tamaños parecidos para que cada bocado quede equilibrado.

- Si lo vas a llevar en táper, guarda la salsa de yogur aparte y mézclala justo antes de comer.
- Sirve frío o a temperatura ambiente: en frío queda más refrescante y en templado se percibe más el sabor del tomate.