

# EN VERANO, PREVENCIÓN A DIARIO

## RECETAS VERANIEGAS

### ENSALADA DE LEGUMBRES

#### INGREDIENTES

##### Para la ensalada

- 3 huevos
- 400 g de legumbre cocidas (garbanzos, judías, guisantes, habas...)
- 100 g de aceitunas negras sin hueso
- 200 g de tomates cherry
- 1 pepino
- Media cebolla morada
- 100 g queso feta o de cabra
- 200 g de bonito o atún en conserva



##### Para el aliño

- 50 ml de aceite de oliva
- 20 ml de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 pizca de sal

#### PREPARACIÓN

1. Cocemos los huevos durante unos 10 minutos y los troceamos una vez fríos. Lavamos y escurrimos las legumbres.
2. Cortamos por la mitad las aceitunas negras y los tomates cherry.
3. Troceamos el pepino, la cebolla y el queso a cubos.
4. Escurrimos el bonito y lo desmenuzamos un poco.
5. Echamos las legumbres en un bol y añadimos las verduras previamente cortadas en cubos.
6. Finalmente, añadimos el bonito o atún, el queso y el huevo, removemos y guardamos en la nevera.
7. Preparamos la vinagreta con el aceite de oliva, el vinagre, la mostaza, 1 pizca de sal y mezclamos todo.
8. Añadimos el aliño a la ensalada, mezclamos y la guardamos en la nevera para asentar sabores.

