



ENSALADA DE ATÚN CON VERDURAS (5 por.)



Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 100 g de mezcla de verduras deshidratadas Itacate
- 6 cucharadas soperas de mayonesa
- 1 manojo pequeño de cilantro
- 1 lata de atún

Preparación:

1. Poner a remojar la mezcla de verduras deshidratadas con agua fría durante 10 minutos.
2. Una vez hidratada cocer 15 minutos o hasta que la consistencia de la mezcla (arroz y papa), estén suaves pero que no se deshaga al tacto. Escúrrala y aparte la mezcla.
3. Lavar el cilantro y en una tabla picar finamente.
4. En un recipiente revuelva la mezcla escurrida ya fría con la lata de atún, las seis cucharadas de mayonesa y el manojo de cilantro picado.
5. Sírvasse fría.