



## Ensalada de atún y frijoles

Categoría: Ensalada

Prueba esta combinación perfecta



Preparación  
**35 min.**



Dificultad  
**Media**



Porciones  
**4 personas**



### Ingredientes

- 1 taza de Frijoles Negros Enteros La Costeña®
- 1 taza de Atún en agua drenado
- 100 g de Jitomate en cubos
- 5 cdas de Elote Dorado La Costeña®
- 3 cdas de Cebolla morada picada
- 2 cdas de Cilantro picado
- 2 pzas de Jalapeños Enteros La Costeña®
- 2 cdas de Jugo de limón
- 2 cdas de Aceite de oliva
- 1/2 taza de Queso fresco desmoronado
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto



### Preparación

1. Drenar los frijoles negros enteros. Reservar.
2. En un tazón añadir el atún, los frijoles, el jitomate,
3. Drenar el elote dorado, agregar la cebolla morada, el cilantro.
4. Retirar rabos, venas y semillas de los jalapeños y picar.
5. Incorporal los jalapeños, el jugo de limón, el aceite de oliva, el queso fresco, sazonar con sal y pimienta al gusto, mezclar y servir.