

## Insalata misticanza con tonno, fagioli, cipolla e pomodorini

Mettete insieme gli ingredienti e il piatto è pronto

L'estate è in arrivo! Diamole il benvenuto con una ricetta sana, light, fresca e saporita.



Tra lavoro e impegni quotidiani quante volte capita che non si ha il tempo di concedersi un pasto completo e al massimo ci si può permettere un panino al volo. L'alternativa esiste, eccome! Provate questa ricetta sana che in soli due facilissimi passaggi vi permetterà di portare in tavola un piatto ricco di proprietà benefiche come **le proteine nobili e gli omega-3 del tonno**, **le fibre dei fagioli borlotti** e **gli antiossidanti degli ortaggi** che vi aiuteranno a contrastare l'azione nociva dei raggi ultravioletti che "si fanno sentire" sempre più con l'avvicinarsi dell'estate.

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Preparazione: 5 minuti**

### Ingredienti (per 4 persone)

300 g di insalatina misticanza  
120 g di filetti di tonno in olio di oliva  
400 g di fagioli borlotti  
mezza cipolla rossa tagliata a rondelle sottili  
200 g di pomodorini datterini tagliati a metà  
olio extravergine di oliva  
sale e pepe  
aceto balsamico

### Procedimento

Tagliare a metà i pomodorini datterini e a rondelle sottili la cipolla rossa. Amalgamare in un'insalatiera tutti gli ingredienti e condire a piacere.