

Canoas De Atún

Para un refrigerio o comida de fiesta, corte los pepinos en rodajas gruesas. Coloque encima una cucharada de la mezcla de atún.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Fuente: cookingmatters.org

Ingredientes

- 2 pepinos grandes
- 1 limon
- 2 cebollas verdes
- 1 lata (6 onzas) de atún en agua bajo en sodio
- 1 lata (15 ½ onzas) de frijoles blancos
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de mostaza Dijon o de campo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

Pasos

1. Enjuague los pepinos. Pele la piel cada ¼ de pulgada alrededor. Corte a lo largo. **Saque las semillas con una cuchara pequeña.**
2. Enjuague el limón. Ralle usando los pequeños agujeros de un rallador de caja. Corte por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el jugo. Deseche las semillas.
3. Enjuague y pique las cebollas verdes.
4. Escorra el atún. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
5. En un tazón mediano, machaque ligeramente los frijoles con un tenedor.
6. Agregue las cebollas verdes, el atún, el aceite, la mostaza, la sal, la pimienta, la ralladura de limón y 2 cucharadas de jugo de limón a los frijoles. Mezcle con un tenedor.
7. Llene cada mitad de pepino con ¼ de la mezcla de atún. Sirva.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 pepino y 6 onzas de relleno

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	220
Grasa total:	4.5 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	10 mg
Sodio:	500 mg
Carbohidratos totales:	26 g
Fibra dietética:	6 g
Azúcares Totales:	3 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	22 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	86 mg
Hierro	2 mg
Potasio	419 mg

Utensilios necesarios

- Rallador de caja
- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Tenedor
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño
- Pelador de verduras
- Cuchara
- Cucharas medidoras
- Tazón mediano



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.44

Costo promedio/porción: \$1.86

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 2 al carrito
Pepino fresco



Agregar 1 al carrito
Frijoles Cannellini enlatados 15.5 oz



Añadir 1 al carrito
Mostaza Dijon 12 oz



Añadir 1 al carrito
Atún enlatado en agua 5 oz



Añadir 1 al carrito
Cebollas verdes
frescas



Agregar 1 al carrito
Limonos frescos Bolsa de 2 LB

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos para la comida restante

- ¿Busca otras recetas de cómo utilizar las cebollas verdes? ¡Visite snapedny.org! Tienen excelentes recetas como:
 - Ensalada De Papas Y Hierbas
 - Tazón De Arroz Estilo Suroeste
- Los limones adicionales se pueden usar para darle sabor natural al agua o, mejor aún, hacer una limonada casera que se encuentra en snapedny.org.

Mis notas de cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.