

Ensalada Mediterránea de Atún

¡Súper fácil de hacer!

Tiempo de preparación: 15 minutos
Rinde: 5 tazas

Fuente: foodhero.org/recipes/mediterranean-tuna-salad

Ingredientes

- 3 latas (5 onzas cada una) de atún en agua, escurrido
- 1 taza de zanahoria rallada
- 2 tazas de pepino cortado en dados
- 1 1/2 tazas de guisantes enlatados y escurridos o descongelados
- 3/4 taza de aderezo para ensaladas italiano bajo en grasa

Pasos

1. Coloque el atún escurrido en un tazón mediano. Utilice un tenedor para separar los trozos de atún.
2. Agregue la zanahoria, el pepino, los guisantes y el aderezo para ensaladas. Mezcle bien.
3. Sirva inmediatamente o prepárelo con anticipación, cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.
4. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Utensilios Necesarios

- Tenedor
- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón mediano



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	100
Grasa total:	2.5 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	20 mg
Sodio:	180 mg
Carbohidratos totales:	5 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares totales:	2 g
Proteína	11 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio: \$9.57

Costo promedio/porción: \$0.96

Rinde: 10 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 1 al carrito
Guisantes, sin sal añadida



Añadir 1 al carrito
Zanahorias ralladas



Añadir 3 al carrito
Atún ligero en agua



Añadir 1 al carrito
Aderezo italiano bajo en grasas



Añadir 2 al carrito
Pepino

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- Asegúrese de elegir guisantes sin sal añadida, atún en agua en lugar de aceite y aderezo italiano bajo en grasa o sin grasa.
- Si ralla sus propias zanahorias enteras, aproximadamente 2 zanahorias medianas producen 1 taza.
- Compruebe los precios tanto de los guisantes congelados como de los enlatados y utilice el que sea más barato.
- Elija pepinos firmes, sin manchas ni puntos blandos. Evite los pepinos con manchas amarillas, ya que indican que están demasiado maduros.
- Almacenamiento de pepinos:
 - Envuelva cada pepino individualmente en una toalla de papel
 - Guárdelos en una bolsa de plástico con cierre
 - Pueden conservarse hasta por una semana



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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