

Tacos De Atún

El atún enlatado es una excelente fuente de proteínas económica. ¿Qué podría ser más fácil que estos tacos de atún? Esta receta utiliza solo 5 ingredientes y se puede preparar en menos de 5 minutos.

Rinde: 8 porciones

Fuente: SNAP4CT.org

Fuente de la foto: SNAP4CT.org

Ingredientes

- 1 lata (15 oz) de atún envasado en agua, escurrido y desmenuzado
- 8 tortillas integrales
- 1 taza de repollo verde o rojo finamente rallado
- $\frac{3}{4}$ taza queso rallado Monterey Jack
- $1\frac{1}{2}$ taza de su salsa favorita

Pasos

1. Rellene las tortillas con atún desmenuzado y cubra con repollo rallado, queso y salsa de su elección.

Mis notas de cocina



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 tacos con salsa

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	470
Grasa total:	13 g
Grasa saturada:	6 g
Sodio:	900 mg
Carbohidratos Totales:	50 g
Fibra dietética:	3 g
Proteína	37 g

Utensilios necesarios

- Tazas y cucharas medidoras
- Tenedor
- Platos para servir