



Ensalada festiva de atún

Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 3

- 2 cucharadas de mayonesa de bajo contenido graso
- 2 cucharadas de yogur natural descremado
- 1 lata (6 a 9 onzas) de atún blanco envasado en agua, escurrido
- $\frac{3}{4}$ taza de uvas rojas sin semillas (aproximadamente 30 uvas), cortadas a la mitad
- $\frac{1}{2}$ taza de apio en cubos (2 tallos)
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 2 tazas de lechuga picada o 2 a 3 hojas grandes de lechuga

Opcional $\frac{1}{2}$ cucharadita de estragón seco



Consejo Food \$ense

- Es buena idea variar sus fuentes de proteínas. Pruebe el pescado o los mariscos en lugar de la carne de res dos veces a la semana.

Instrucciones

1. Combine la mayonesa y el yogur en un tazón. Agregue el estragón (opcional) y el atún. Rompa el atún en trozos pequeños con un tenedor. Agregue los ingredientes restantes, excepto la lechuga. Mezcle hasta combinar.
2. Sirva sobre un colchón de lechuga cortada u hojas de lechuga.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, $\frac{1}{2}$ taza) calorías 160; proteínas 16g; carbohidratos 12g; grasas totales 6g; grasas saturadas 0.5g; colesterol 20mg; fibra 1g; sodio 300mg; vitamina C 4%; vitamina A 15%; hierro 6%; calcio 4%

Adaptado de EFNEP Annual Meeting publication, University of Georgia



Ensalada de macarrones y atún

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 10 minutos |

Cantidad de porciones: 6

- 2 tazas de macarrones, crudos
- 2 latas (de 5 onzas cada una) de atún enlatado en agua
- 1 taza de zucchini picado
- 1 taza de zanahorias picadas
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de mayonesa reducida en grasas
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- ¼ cucharadita de pimienta negra



Instrucciones

1. Cocine los macarrones siguiendo las instrucciones del paquete. Escurra el líquido, deje enfriar y ponga en un recipiente mediano.
2. Escurra el atún y agréguelo a los macarrones.
3. Agregue los zucchini, las zanahorias, las cebollas, la mayonesa, la sal, el ajo en polvo y la pimienta. Mezcle suavemente y deje enfriar hasta servir.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 taza) calorías 270; proteínas 17g; carbohidratos 31g; grasas totales 8g; grasas saturadas 1g; colesterol 20mg; fibra 2g; sodio 500mg; vitamina C 10%; vitamina A 70%; hierro 10%; calcio 2%

Adaptado de Washington State University Extension Food Sense

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

