



Ensalada de Atún

Tiempo de preparación: 15 minutos

Costo por porción: \$1.31

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tabla para cortar y cuchillo
- Tazas para medir y cucharas
- Tazón medio
- Cuchara para mezclar
- Abrelatas

Ingredientes:

- 1 lata de 12 onzas de atún en agua, escurrido
- 1 taza de apio, picado
- 3 cebolla verdes, picadas
- ¼ de taza de nueces, picadas
- ¼ de taza de mayonesa, baja en grasa
- 1 taza de uvas verdes, sin semillas y cortadas pro la mitad
- Hojas de lechuga, lavadas y separadas

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Vacíe el atún escurrido a un tazón mediano.
4. Lave y pique las verduras y las nueces.
5. Agréguelas al atún y revuelva bien.
6. Agregue la mayonesa a la mezcla y revuelva.
7. Añada las uvas al atún y revuelva con cuidado.
8. Póngala en el refrigerador a enfriar hasta que la vaya a servir.
9. Sírvala sobre las hojas de lechuga.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ½ taza	
Porciones en el paquete 4	
Cantidad por porción	
Calorías 190	Calorías de grasa 60
%Valor Diario*	
Grasa total 6g	9%
Grasa saturada 0.5g	3%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 25mg	8%
Sodio 430mg	18%
Total de carbohidratos 12	4%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 8g	
Proteínas 23g	
Vitamina A 15%	Vitamina C 8%
Calcio 4%	Hierro 10%