



Ensalada de atún

Rinde: 7 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 2 latas (5 onzas) de atún, escurrido
- 1 taza de apio picado
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de yogur natural
- 1 taza de uvas sin semillas, cortadas por la mitad
- Hojas de lechuga, lavadas y separadas

Preparación

1. Lavar el apio, las uvas y la lechuga.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Mezclar el atún, el apio, la mayonesa y el yogur en un recipiente.
4. Agregar las uvas y revolver suavemente.
5. Cubrir el recipiente y enfriar hasta el momento de servir.
6. Servir sobre las hojas de lechuga.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! En lugar de uvas agregue manzana o mandarina, agregue zanahoria rallada o sirva en galletas, tortillas o pan.

Nutrition Facts	
7 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (97g)
Amount Per Serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	18%
Vitamin D 1mcg	4%
Calcium 27mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 192mg	4%
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	