



## Ensalada de Atún

Rinde: 7 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

### Ingredientes

- 2 latas (5 onzas) de atún, escurridos
- 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. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave el apio, las uvas y la lechuga.
3. Reúna, corte, ralle y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Mezcle el atún, el apio, la mayonesa y el yogur en un recipiente.
5. Agregue las uvas y revuelva suavemente.
6. Cubra el recipiente y enfriar hasta el momento de servir.
7. Sirva sobre las hojas de lechuga.
8. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de 3 a 5 días.

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

<b>Nutrition Facts</b>	
7 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 Cup (97g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>80</b>
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 15mg	<b>5%</b>
<b>Sodium</b> 140mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 5g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 9g	<b>18%</b>
Vitamin D 1mcg	<b>4%</b>
Calcium 27mg	<b>2%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 192mg	<b>4%</b>

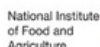
\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.



Este material fue financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Los programas de empleo y extensión de la Universidad Estatal de Washington están disponibles para todos sin discriminación. Evidencia de incumplimiento de estas condiciones puede ser reportada a través de su oficina local de extensión. Reimpreso con permiso de: <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu>.