



EATING SMART
BEING ACTIVE

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
<small>% Daily Value*</small>	
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.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Consuma proteínas magras