



Ensalada de atún con manzana en rodajas

Deje el pan a un lado y sirva esta ensalada de atún con rodajas de manzana, apio o pepino.

Edades: de 6 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

los INGREDIENTES

- 1 taza** de atún enlatado, en agua, escurrido
- 2 cucharadas** de mayonesa, reducida en grasa
- ¼ taza** de queso *cheddar*, reducido en grasa, rallado
- ¼ cucharadita** de semillas de apio, secas
- 1 cucharadita** de pepinillo picado (*relish*), dulce
- 4½ tazas** de manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)

las INSTRUCCIONES

- 1.** Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- 2.** En un tazón pequeño, combine el atún, la mayonesa, el queso, las semillas de apio y el pepinillo picado (*relish*). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).
- 3.** Sirva 2 cucharadas de ensalada de atún con $\frac{3}{4}$ taza de manzana en rodajas (alrededor de 7 a 9). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 cucharadas de ensalada de atún con
¾ taza manzana en rodajas

Nutrientes **Cantidad**
Calorías **110**

Grasa total **3 g**

Grasa saturada 1 g

Colesterol 16 mg

Sodio **152 mg**

Carbohidrato total **14 g**

Fibra dietética 2 g

Azúcares totales 10 g

Incluye azúcares añadidos N/A

Proteína **8 g**

Vitamina D N/A

Calcio 11 mg

Hierro 0 mg

Potasio N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el
CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza de frutas
1 onza equivalente de carnes/sustitutos
de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (queso *cheddar*) y pescado (atún).**
- Para evitar que las frutas cortadas se vuelvan marrones, cúbralas con un jugo ácido tal como jugo de limón o de naranja o use un antioxidante comercial para evitar el oscurecimiento.
- Si prepara la ensalada de atún con anticipación, almacénela en un recipiente hermético a una temperatura de 40 °F o más baja, hasta que llegue el momento de servir.