



## 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 3 a 5 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 0 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de frutas

1 onza equivalente de carnes/sustitutos de carne

### ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> <li>Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.</li> </ol>
Atún enlatado, en agua, escurrido	1 lb 9 oz	3 tazas	3 lb 2 oz	6 tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>En un tazón mediano, combine el atún, la mayonesa, el queso, las semillas de apio y el pepinillo picado (<i>relish</i>). Revuelva hasta que queden bien mezclados (vea las notas).</li> </ol>
Mayonesa, reducida en grasa	4 oz	½ taza	8 oz	1 taza	
Queso <i>cheddar</i> , reducido en grasa, rallado	4 oz	1 taza	8 oz	2 tazas	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Semillas de apio, secas		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Pepinillo picado ( <i>relish</i> ), dulce		2 cucharadas + 2 cucharaditas		1/3 taza	
Manzana, fresca, sin pelar, sin semillas, cortada en rodajas delgadas* (lave la manzana cuidadosamente con agua corriente antes de cortarla)	3 lb 7 oz	3 qt + 1/2 taza	6 lb 14 oz	1 gal + 2 qt + 1 taza	<b>3</b> Sirva 2 cucharadas de ensalada de atún con 1/2 taza (cucharón #8) de manzana en rodajas (alrededor de 5-7). Sirva inmediatamente o mantenga refrigerado a una temperatura de 40 °F o más baja.

\*Vea la guía de mercadeo



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

2 cucharadas de ensalada de atún con ½ taza de manzana en rodajas

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>89</b>
<hr/>	
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	16 mg
<b>Sodio</b>	<b>151 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>9 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	6 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	6 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**NOTAS**

- **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.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 2 lb 2 oz de ensalada de atún, 3 lb 7 oz de manzana	Peso: 4 lb 4 oz de ensalada de atún, 6 lb 15 oz de manzana
Rinde: 3 tazas 2 cucharadas de ensalada de atún, 3 qt ½ taza de manzana	Rinde: 1 qt 2¼ tazas de ensalada de atún, 1 gal 2 qt 1 taza de manzana

**\*GUÍA DE MERCADEO**

<b>Alimentos tal como se compraron para:</b>	<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Manzana, fresca	3 lb 13 oz	7 lb 9 oz

