



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

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 hora

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{3}{4}$ taza de frutas

1 onza equivalente de carnes/sustitutos de carne

ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
Atún enlatado, en agua, escurrido	1 lb 9 oz	3 tazas	3 lb 2 oz	6 tazas	<ol style="list-style-type: none"> En un tazón grande, 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).
Mayonesa, reducida en grasa	4 oz	$\frac{1}{2}$ 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)	5 lb 3 oz	1 gal + 2 3/4 tazas	10 lb 6 oz	2 gal + 1 qt + 1 1/2 tazas	3 Sirva 2 cucharadas de ensalada de atún con 3/4 taza de manzana en rodajas (alrededor de 7-9). 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 ¾ taza manzana en rodajas

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	110
<hr/>	
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
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	11 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

25 porciones	50 porciones
Peso: 2 lb 2 oz de ensalada de atún, 5 lb 4 oz de manzana	Peso: 4 lb 4 oz de ensalada de atún, 10 lb 7 oz de manzana
Rinde: 3 tazas 2 cucharadas de ensalada de atún, 1 gal 2¾ tazas de manzana	Rinde: 1 qt 2¼ tazas de ensalada de atún, 2 gal 1 qt 1½ tazas de manzana

***GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos tal como se compraron para:	25 porciones	50 porciones
Manzana, fresca	5 lb 12 oz	11 lb 8 oz

