Tiempo de preparación: 20 minutos

Ensalada mediterránea de atún

Reemplace la mayonesa con un aderezo italiano para darle un toque nuevo y delicioso a la ensalada de atún. Sírvala con pan pita, panecillo, con galletas "*crackers*" o sola.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
½ pan pita con la ensalada de atún proporcionan 1½ onzas equivalentes de carne, ¼ taza de vegetales y 1¼ onzas equivalentes de granos.

ORIGEN
Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Atún, en trozos (*chunky*), enlatado en agua, escurrido	2 lb 5½ oz	2¼ tz 2 cda	4 lb 11 oz	4½ tz 3 cda	**1** Coloque el atún escurrido en un tazón grande. Separe los trozos de atún con un tenedor.
*Zanahoria, fresca, pelada, rallada	10 oz	3 tz 2 cda	1 lb 4 oz	1 qt 2¼ tz	**2** Añada la zanahoria, el pepino, los guisantes y el aderezo para ensaladas. Mezcle bien.
*Pepino, fresco, sin pelar, cortado en cuadritos de ¼"	8 oz	2 tz	1 lb	1 qt	**3** Cubra y refrigere durante 2 horas o hasta que la ensalada esté fría y los guisantes verdes se descongelen. Punto crítico de control: enfríe a una temperatura de 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de las próximas 4 horas.
Guisantes (arvejas), congelados	12½ oz	2¾ tz	1 lb 9 oz	1 qt 1½ tz	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Aderezo italiano, para ensalada, sin grasa		1⅓ tz		2⅔ tz	
Pan pita, integral (por lo menos 70 gm cada uno)		12½ unidades		25 unidades	**4** Corte cada pan pita por la mitad. Coloque ½ taza (cucharón # 8) de ensalada de atún en el bolsillo de cada mitad del pan pita.
					5 Sirva ½ pan pita con la ensalada de atún. Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Por cada ½ pan pita con la ensalada de atún.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**178**
Grasa total	**3 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	23 mg
Sodio	**533 mg**
Carbohidrato total	**24 g**
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**15 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	14 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Pepino	9 oz	1 lb
Zanahorias	13 oz	1 lb 9 oz

NOTAS

*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Consejos del chef
Mantega el pan pita y el relleno separados y ensamble solo cuando esté listo para servir, para prevenir que el pan pita se moje. También puede servir aparte para que el niño lo rellene o prepare.

Sirva en una cama de lechuga o haga sándwiches con pan rico en grano integral (la información de acreditación puede cambiar).

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
6 lb 15¼ oz 3 qt ½ tz y 25 porciones de medio pan pita	13 lb 14½ oz 1 gal 2 qt 1 tz y 50 porciones de medio pan pita