

### 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.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

los

#### **INGREDIENTES**

**9 onzas** de atún, en trozos (*chunky*), enlatado en agua, escurrido (alrededor de 1 taza con 2 cucharadas)

34 taza de zanahoria, fresca, pelada, rallada

½ taza de pepino, fresco, sin pelar, cortado en cuadritos de ¼"

3 taza de guisantes (arvejas), congelados

⅓ taza de aderezo italiano, para ensalada, sin grasa

3 panes pita integrales (por lo menos 70 gm cada uno)

las

#### **INSTRUCCIONES**

- 1. Coloque el atún escurrido en un tazón mediano.
- 2. Separe los trozos de atún con un tenedor.
- Añada la zanahoria, el pepino, los guisantes y el aderezo para ensaladas. Mezcle bien.
- 4. Cubra y refrigere durante 2 horas, o hasta que la ensalada esté fría y los guisantes se descongelen. Enfríe a una temperatura de 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de 4 horas adicionales.
- 5. Corte cada pan pita por la mitad.
- Coloque ½ taza de ensalada de atún en el bolsillo de cada mitad del pan pita.
- 7. Sirva ½ pan pita con la ensalada de atún.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

Food and Nutrition Service 1 de 2

10

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ½ pan pita con la ensalada de atún.

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

*Origen*: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

N/A = Información no está disponible.

https://teamnutrition.usda.gov

la

## 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.

