

## ENSALADA DE ATÚN

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de Cocción:** 1 hora o toda la noche

**Incluido en la caja:**

- 2 latas (5 oz) de atún
- 1 taza de pasta de codo de trigo integral, cocida
- ½ taza de zanahorias enlatadas sin sal, escurridas y enjuagadas

**Se necesitan lo siguientes ingredientes adicionales:**

- ¼ de taza de mayonesa ligera
- ½ taza de yogur natural, bajo en grasa o sin grasa
- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), finamente picada
- 1 taza de apio o pimiento rojo, picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de perejil seco

**Direcciones:**

1. Combine atún, mayonesa light, yogur natural y jugo de limón en un tazón grande.
2. Agregue pasta cocida, cebolla, zanahorias (o pimiento rojo) y perejil. Mezcle bien para combinar.
3. Refrigere 1 hora o toda la noche antes de servir.

**Consejo:** ¡Agregue pepino picado o sirva con tomate fresco y lechuga para un sabor extra y un toque nutricional!



**Información Nutricional\***

**Porciones totales:** 4

**Tamaño de la porción:** 1 taza

**Calorías:** 175

**Grasas:** 6 g

**Sodio:** 355 mg

**Carbohidratos:** 14 g

**Fibra:** 2 g

**Proteína:** 16 g

**Porciones de Carbohidratos:** 1

*\*Los datos nutricionales incluyen trozos de atún ligero enlatado en agua (escurrido), pasta de codo integral cocida, zanahorias en rodajas sin sal enlatadas (escurrido), mayonesa ligera, apio fresco (cortado en cubitos), cebolla blanca pequeña, jugo de limón fresco y perejil seco.*