

Ensalada Saludable de Atún

De la cocina de Rosie González, Houston

Tiempo de preparación: 10 minutos

Número de porciones: 4

Ingredientes:

2 latas (6 ½ onzas) de atún en agua

½ taza de cebolla

½ taza de apio picado

1 pepino en vinagre dulce ("sweet pickle") picado

⅓ taza de mayonesa sin grasa

Preparation:

1. Quitele el agua al atún. Mezcle todos los ingredientes y refrigere.

Información nutricional por porción:

GRASA: 5% (bajo)

FIBRA: menos de 1 gramo (bajo)

CALORIAS: 133



DICHO/CONSEJO

El atún enlatado en agua tiene menos grasa que el enlatado en aceite.

Prepare un "sandwich" con Pan de Trigo Integral.