Ensalada de Atún sobre Verduras

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

4 galletas saladas integrales

4 tazas lechuga romana

1 zanahoria pelada y rallada

1 tomate picado

1/4 cebolla roja picada

1 cucharada aceite de oliva

3 cucharadas vinagre de vino tinto

1 cucharadita sazón estilo Italiano

Pimienta fresca recién molida

6 onzas atún, bajo en sodio, enlatado en agua – drenado

1/3 taza mayonesa, baja en grasa

1/4 taza apio (picado)

1/4 taza cebolla verde picada

Preparación

1. Coloque la lechuga, verduras, vinagre y hierbas en un tazón para ensalada. Mezcle bien.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**190**
Grasa total	**10 g**
Grasa saturada	2 g
Colesterol	20 mg
Sodio	**180 mg**
Total de Carbohidrato	**12 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**13 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

2. Mezcle los ingredientes para la ensalada de atún en otro tazón mediano.

3. Arme la ensalada colocando las verduras al fondo de un plato extendido. Encima, coloque la ensalada de atún.

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II, p.233