

Ensalada de Atún con Manzana

Sirve: 4 porciones

Pan pita relleno con ensalada verde, atún, vegetales y frutas hacen un sabroso almuerzo o cena y fácil de preparar.

Ingredientes

- 1 lata atún enlatado en agua (12 onzas)
- 2 cucharadas cebolla roja picada
- 1 manzana sin semillas o corazón, y picada
- 1 taza apio picado
- 1 taza pasitas amarillas
- 5 cucharadas aderezo estilo Italiano, bajo en grasa
verduras para ensalada (2 tazas de)
- 2 panes tipo pita – partidos por mitad

Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el atún, cebolla, manzana, apio, pasitas, y 2 cucharadas de aderezo estilo Italiano.
2. En otro tazón, mezcle las verduras para ensalada con el resto del aderezo.
3. Cuidadosamente abra los panes tipo pita y llene con cantidades equivalentes de verduras para ensalada y

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	270
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	25 mg
Sodio	360 mg
Total de Carbohidrato	33 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	25 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

ensalada de atún.

Notas

Vea cómo hacer esta [receta](#) y muchas más en el [canal](#) de YouTube del USDA.

California Department of Health Services, Discover the Secret to Healthy Living California 5-a-Day—For Better Health! Campaign