

Ensalada de atún II

Sirve: 7 porciones

Ingredientes

- 2 latas atún, escurrido (5 onzas cada una)
- 1 taza apio, picado
- 1/8 taza mayonesa
- 1/8 taza yogurt natural, bajo en grasa
- 1 taza uvas, sin semilla (cortadas por la mitad)
- 7 hojas de lechuga, lavadas y separadas

Preparación

1. En un tazón mediano, combine y revuelva el atún escurrido, el apio, la mayonesa y el yogurt.
2. Añada las uvas a la mezcla y revuelva suavemente.
3. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.
4. Sirva sobre las hojas de lechuga.

Colorado State University and University of California at Davis. Ea

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	96
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	14 mg
Sodio	175 mg
Total de Carbohidrato	5 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	11 g
Vitamina D	80 IU
Calcio	22 mg
Hierro	1 mg
Potasio	197 mg
N/A - Información no está disponible	

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/4 taza
 Vegetales	1/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas