

Ensalada de atún Sanchico

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1/2 libra trozos de atún ligero (en agua)

1 taza tomates Roma (picados)

1/4 taza cebolla morada (picada)

1 aguacate grande (picado)

2 cucharaditas jugo de limón

1 cucharadita pimentón molido

1/4 cucharadita sal

1/2 mango grande

Preparación

1. Escorra el atún. Páselo a un tazón para mezclar y mézclelo bien con el aguacate para añadir textura.
2. Añada los tomates, cebolla, pimentón, jugo de limón, sal y el mango.

Houston Food Bank. Chef Jose Montoya

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	152
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	17 mg
Sodio	344 mg
Total de Carbohidrato	11 g
Fibra dietetica	4 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	16 g
Vitamina D	120 IU
Calcio	21 mg
Hierro	1 mg
Potasio	476 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

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