

Ensalada de atún con frijoles blancos

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 15 minutos | **Cocinar:** 0 minutos

INGREDIENTES

- 2 pepinos grandes
- 1 limón
- 2 cebollas verdes
- 1 lata (6 onzas) de atún bajo en sodio, envasado en agua
- 1 lata (15 1/2 onzas) de frijoles blancos
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de mostaza Dijon o campestre
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta molida

PREPARACIÓN

1. Enjuague y corte los pepinos en cubos.
2. Enjuague el limón. Ralla la piel utilizando los pequeños agujeros de un rallador de caja. Corta el limón por la mitad. En un tazón pequeño, exprime el jugo. Deseche las semillas.
3. Enjuague y pique las cebollas verde. Escurrir el atún. En un colador, escurrir y enjuagar los frijoles.
4. En un tazon mediano, triture ligeramente los frijoles con un tenedor.
5. Agregue las cebollas verdes, los pepinos, el atún, el aceite, la mostaza, la sal, la pimienta, la cascara de limón rallada y 2 cucharadas de jugo de limón a los frijoles. Mesclar con un tenedor y atender.



Información Nutricional

Serving Size: 1/4 de receta

Calories	210
Total fat	5 g
Saturated Fat	0.5 g
Trans fat	0 g
Cholesterol	20 mg
Sodium	560 mg
Carbohydrates	25 g
Fiber	7 g
Sugars	5 g
Protein	18 g

Fuente de receta: University of Florida IFAS Extension