

## Tuna Salad with Pears

Yield : 2 servings

### Ingredients

- 2 Tbs plain yogurt
- 1 Tbs lemon juice
- 1 can (3oz) tuna in water or oil
- 1 small pear, chopped
- 1 stalk of celery, finely diced
- 1 small carrot, grated

Optional: parsley, chopped nuts



### Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 150  
Total Fat: 1g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 19g  
Sodium: 80mg  
Carbohydrates: 16g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 3g

### Instructions

1. To make the dressing, mix yogurt and lemon juice in a small bowl. For thin dressing, add a tablespoon of water or milk.
2. Drain the oil and mix tuna with the dry ingredients in a bowl.
3. Toss tuna mixture with dressing. Serve.

## Ensalada de Atún con Pera

2 porciones

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de yogurt sin sabor
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 lata de atún, en agua o en aceite
- 1 pera pequeña, picada
- 1 tallo de apio, finamente picado
- 1 zanahoria pequeña, rallada

Opcional: perejil, nueces picadas



### Información Nutricional

Tamaño de porción: ½ taz

Calorías: 150  
Grasa Total: 1g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 19g  
Sodio: 80mg  
Carbohidratos: 16g  
Azúcar Agregada: 0g  
Fibra: 3g

### Preparación:

1. Para hacer el aderezo, mezcle el yogurt y el jugo de limón en un tazón pequeño. Si quiere un aderezo más líquido, agregue 1 cucharada de agua o de leche.
2. Escorra el atún y mezcle con los otros ingredientes en otro tazón.
3. Agregue el aderezo al atún y sirva.

