

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.



USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT