



Ensalada de Atún Mediterránea

4 Porciones • 1 Porción = 2 Tazas

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz integral cocido
- 3 tazas de espinaca baby
- 6 onzas de atún envasado en agua (escurrido)
- 1 cebolla roja pequeña cortada en trozos
- 1 pimiento rojo cortado en trozos
- 1 taza de uvas tintas cortadas por la mitad
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- 1 taza de tomates tipo uva cortados por la mitad
- 1 lata pequeña de corazones de alcachofa envasados en agua cortados en cuartos
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto

INDICACIONES

1. En un recipiente grande, mezcle el arroz, la espinaca, el atún, la cebolla roja, el pimiento, las uvas, los garbanzos, los tomates y los corazones de alcachofa. Revuelva suavemente para mezclar.
2. En un recipiente pequeño, bata juntos el vinagre, el aceite, la sal y el pimiento.
3. Vierta el aderezo en la ensalada y mezcle suavemente.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	2 cups
Amount per serving	
Calories	370
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 59g	21%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 13g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 19g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 101mg	8%
Iron 4mg	20%
Potassium 420mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefa.org
[@CHEFSanAntonio](https://twitter.com/CHEFSanAntonio)



© Culinary Health Education for Families