

# Ensalada de Atún

2 Porciones • 1 Porción = ½ Taza



## INGREDIENTES

- 2 latas (5 onzas) de atún liviano en trozos almacenado en agua (escurrir)
- ¼ taza de cebolla blanca (picado fino)
- ¼ taza de pimienta roja (picado fino)
- 1/3 taza de apio cortado en trozos finos
- 1 cucharada de mayonesa
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida
- Opcional: 1 cucharadita de eneldo seco

## INDICACIONES

1. Combine el atún, la cebolla, el pimienta y el apio en un recipiente. Mezcle con un tenedor. Revuelva con la mayonesa y mezcle bien. Condimente con sal, pimienta y eneldo.

## Nutrition Facts

6 servings per container  
Serving size 1/4 cup

Amount per serving  
**Calories 50**

% Daily Value\*

Total Fat 1g 1%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 390mg 17%

Total Carbohydrate 1g 0%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 5mg 0%

Iron 1mg 6%

Potassium 124mg 2%

\*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.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

