

## Ensalada de Manzana y Atún

(Para 4 porciones)

- 2 latas (6 onzas) de atún en agua, escurrido
- 2 cdas. de cebolla roja picada
- 1 manzana picada
- ¼ taza de apio picado
- ¼ taza de pasitas
- 3 cdas. de aderezo italiano ligero
- 2 tazas de lechuga
- 4 rebanadas de pan de trigo integral ó 2 panes de pita, cortados a la mitad



1. En un recipiente, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasitas, y dos cucharadas de aderezo.
2. En otro recipiente, mezcle el resto del aderezo con la lechuga.
3. Ponga la lechuga y ensalada de atún en las rebanadas de pan, o abra y llene con cuidado el pan de pita.

Fuente: *Everyday Healthy Meals*, Instituto de Salud Pública, 2007. Para más recetas visite : [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y que ofrece oportunidades equitativas.

**Tulare County Office of Education**

Jim Vidak, County Superintendent of Schools



## Ensalada de Manzana y Atún

(Para 4 porciones)

- 2 latas (6 onzas) de atún en agua, escurrido
- 2 cdas. de cebolla roja picada
- 1 manzana picada
- ¼ taza de apio picado
- ¼ taza de pasitas
- 3 cdas. de aderezo italiano ligero
- 2 tazas de lechuga
- 4 rebanadas de pan de trigo integral ó 2 panes de pita, cortados a la mitad



1. En un recipiente, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasitas, y dos cucharadas de aderezo.
2. En otro recipiente, mezcle el resto del aderezo con la lechuga.
3. Ponga la lechuga y ensalada de atún en las rebanadas de pan, o abra y llene con cuidado el pan de pita.

Fuente: *Everyday Healthy Meals*, Instituto de Salud Pública, 2007. Para más recetas visite : [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y que ofrece oportunidades equitativas.

**Tulare County Office of Education**

Jim Vidak, County Superintendent of Schools



## Ensalada de Manzana y Atún

(Para 4 porciones)

- 2 latas (6 onzas) de atún en agua, escurrido
- 2 cdas. de cebolla roja picada
- 1 manzana picada
- ¼ taza de apio picado
- ¼ taza de pasitas
- 3 cdas. de aderezo italiano ligero
- 2 tazas de lechuga
- 4 rebanadas de pan de trigo integral ó 2 panes de pita, cortados a la mitad



1. En un recipiente, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasitas, y dos cucharadas de aderezo.
2. En otro recipiente, mezcle el resto del aderezo con la lechuga.
3. Ponga la lechuga y ensalada de atún en las rebanadas de pan, o abra y llene con cuidado el pan de pita.

Fuente: *Everyday Healthy Meals*, Instituto de Salud Pública, 2007. Para más recetas visite : [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y que ofrece oportunidades equitativas.

**Tulare County Office of Education**

Jim Vidak, County Superintendent of Schools



## Ensalada de Manzana y Atún

(Para 4 porciones)

- 2 latas (6 onzas) de atún en agua, escurrido
- 2 cdas. de cebolla roja picada
- 1 manzana picada
- ¼ taza de apio picado
- ¼ taza de pasitas
- 3 cdas. de aderezo italiano ligero
- 2 tazas de lechuga
- 4 rebanadas de pan de trigo integral ó 2 panes de pita, cortados a la mitad



1. En un recipiente, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasitas, y dos cucharadas de aderezo.
2. En otro recipiente, mezcle el resto del aderezo con la lechuga.
3. Ponga la lechuga y ensalada de atún en las rebanadas de pan, o abra y llene con cuidado el pan de pita.

Fuente: *Everyday Healthy Meals*, Instituto de Salud Pública, 2007. Para más recetas visite : [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y que ofrece oportunidades equitativas.

**Tulare County Office of Education**

Jim Vidak, County Superintendent of Schools

