

Ensalada de Atún con Pico de Gallo



Esta receta sencilla y saludable de cocina da un toque picante a su lata básica de atún, y al mismo tiempo agrega una porción de verduras y pescado saludable que le ayudan a mantener su corazón saludable.

Datos de Nutrición

Tamaño de la porción: 4 porciones

Calorías: 187	Fibra: 2 g
Gordura: 2.5 g	Sodio: 369 mg
Carbohidrato: 14 g	Proteína: 14 g
Colesterol: 3 mg	

Fuente: American Heart Association.

Para más recetas saludables para el corazón visite:

<http://www.heart.org>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

Ensalada de Atún con Pico de Gallo



Ingredientes

- 13 oz. de lata de tuna , bajo en sodio y enlatado en agua, y escurrido
- 2 tomates medianos y cortados
- 14.5oz. de tomates en lata sin sal-agregada
- 1 Chiles jalapeño, sin semilla y cortados
- 1 cebolla roja pequeña y cortada en cuadritos
- jugo de un limón o lima
- 2 Cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 cabeza de lechuga romana, hojas separadas y lavadas
- 2 tomates medianos, cortados en trozos
- 1 pepino grande, pelado y en rodajas

Direcciones

1. Ponga el atún escurrido en un bol y rompa los pedazos de tuna en pedazitos usando la parte de atrás de un tenedor.
2. Pico de gallo: En un recipiente de vidrio combine el tomate picado, el chile jalapeño, cebolla, jugo de limón o lima, la cebolla roja, ajo picado y pimienta negro
3. Combine el atún con el pico de gallo.
4. Para preparar, coloque 2-3 hojas de la lechuga en cada plato y cuchara de la ensalada de atún con pico de gallo sobre las hojas de lechuga. Añada rodajas de tomate y pepino.