

MANERAS SALUDABLES ATUN ENLATADO



Consejos!

- Coma mariscos en lugar de carnes o aves dos veces por semana
- ¡Agregue atún enlatado a ensaladas, sándwiches, guisos y ensaladas de pasta!
- Sazone con sal y pimienta; sirva encima de galletas de trigo integral o pepinos en rodajas.

RECETAS

Ensalada Fácil de Atún

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 2 latas (5 oz) de atún, escurridas | 1 cucharadita de mostaza (opcional) |
| 1/4 taza de mayonesa light o yogur natural bajo en grasa | 2 cucharaditas de aderezo de pepinillos dulces (opcional) |
| 1/4 taza de cebolla finamente picada | 2 cucharaditas de jugo de limón (opcional) |
| 1/4 taza de apio, picado | 1 cda fresca o 1 cdita de hierba seca, de cualquier tipo (opcional) |
| Sal y pimienta al gusto | |

Direcciones:

1. En un tazón, combine el pollo, la mayonesa / yogur, la cebolla y el apio. Mezclar hasta que esté uniformemente combinado.
2. Agregue el resto de los ingredientes opcionales. Agregue sal y pimienta al gusto.

Ensalada de Atún con Pasta

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 8 oz de Pasta integral | Vinagreta: |
| 1 (15 oz) lata de ejotes o guisantes, escurridos | 2 cucharadas de vinagre o jugo de limón |
| 1 lata (15 oz) de atún, escurrido y desmenuzado | 2 cucharadas de aceite |
| 1 (15 oz) lata de frijoles (de cualquier tipo) | 1/2 cucharadita de sal |
| 1/2 taza de cebolla finamente picada | 1/4 cucharadita de pimienta |
| 1 pimiento, picado | 1/2 eneldo seco u otra hierba |
| 1/2 pinta de tomates cherry, cortados por la mitad | 1/2 cucharadita de ajo en polvo (opcional) |
| O 1 (15 oz) lata de tomates cortados en cubitos, escurridos (opcional) | 2 cucharaditas de mostaza (opcional) |

Direcciones:

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escorra y enjuague con agua fría. Dejar a un lado.
2. En un tazón grande, mezcle las verduras, el atún, los frijoles, la cebolla, el pimiento y los tomates. Incorpora la pasta fría.
3. En un tazón pequeño, combine los ingredientes de la vinagreta y bata para combinar. Vierta sobre la ensalada y mezcle.
4. Sirvase fría

Cacerola de Atun y Fideos

Ingredients:

- | | |
|---|--|
| 1 lata (10 oz) de crema de champiñones | 2 latas (5 oz) de atún, escurrido |
| 1/2 taza de leche baja en grasa o descremada | 2 tazas de pasta de trigo integral / fideos de huevo |
| 1 lata (15 oz) de chicharos o ejotes verdes, escurridos | 1/2 taza de pan rallado o queso rallado. |

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350F. Cocine y escorra la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Combine la sopa, la leche, las verduras, el atún y la pasta cocida en un recipiente para horno engrasado.
3. Cubra con pan rallado o queso rallado, si lo usa.
4. Hornee durante 20-25 minutos o en microondas al 50% de intensidad durante 15-30 minutos, rotando según sea necesario.
5. Sirva caliente.

HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Tortitas de Atun

Ingredientes:

- 2 (5 oz) latas de atún, escurridas y en trocitos
- 1/2 taza de pan rallado integral
- 2 huevos
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1/2 cucharadita de sal

- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de jugo de limón (opcional)
- 1 cucharadita de eneldo seco o perejil fresco (opcional)
- 2 cucharadas de aceite

Direcciones:

1. En un tazón, combine el atún, el pan rallado, el huevo, la cebolla, la sal y la pimienta. Agregue los ingredientes opcionales si los usa.
2. Forme la mezcla en 6-8 hamburguesas. En una sartén grande, caliente el sartén y agregue el aceite a fuego medio-alto.
3. Cocine las hamburguesas de cada lado durante 3-4 minutos o hasta que estén doradas.

Horneando Pasta de Atún con Calabacín

Ingredientes:

- 2 tazas de pasta integral
- 2 (5 oz) latas de atún, escurrido
- 2 tazas de calabacín, rebanar y luego partir en cuartos
- 1 lata (15 oz) de tomates cortados en cubitos, salsa de tomate o salsa de espagueti
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 taza de queso parmesano o mozzarella rallado (opcional)

- 2 cdtas de condimento italiano (albahaca, orégano y perejil)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de pan integral
- 2 cucharaditas de aceite o mantequilla derretida

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350F. Cocine y escurra la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Corte el calabacín en rodajas y luego transversalmente en cuartos. En un recipiente para horno engrasado, combine la pasta cocida, el atún escurrido, el calabacín, los tomates / salsa de tomate, el ajo en polvo, los condimentos italianos, la sal y la pimienta.
3. En un tazón, mezcle el pan rallado con aceite / mantequilla derretida y queso (si se usa). Unte encima de la cazuela.
4. Hornee durante 20-25 minutos o microondas al 50% en alto durante 15-30 minutos, rotando según sea necesario. Sirva caliente.

Tomates Rellenos de Atun

Ingredientes:

- 2 latas (5 oz) de atún, escurrido
- 4 tomates grandes
- 1/2 taza de pan rallado integral
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1/4 taza de pimienta morrón picado

- 3 cucharadas de aceite
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1-2 cucharaditas de hierbas secas de su elección
- 1/4 cucharadita de sal y pimienta
- 1/2 taza de queso rallado (opcional)

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400F.
2. Corta una rebanada de la parte superior de cada uno de los tomates y saca la mayor parte de la pulpa dejando una cáscara gruesa para que el tomate mantenga su forma. Voltee los sobre una toalla de papel y reserve.
3. Combine el atún, el pan rallado, la cebolla, el pimienta pelado, el aceite, el ajo en polvo, las hierbas secas, la sal y la pimienta. Rellene cada tomate con la mezcla de ensalada de atún y colóquelo en un recipiente para hornear ligeramente engrasado. Cubra con queso, si lo desea.
4. Horno: Hornee por 15 a 20 minutos, o hasta que esté completamente caliente y el queso se derrita.
5. Microondas: Cubra los tomates rellenos con papel film plástico. Haga varios agujeros en la envoltura de plástico para permitir que salga el vapor. Cocine en el microondas a potencia ALTA durante unos 5 minutos o hasta que la cáscara esté completamente caliente y los tomates estén tiernos. Retire el plástico, espolvoree las tapas con queso. Cocine en el microondas a potencia ALTA hasta que el queso se derrita.

Barcos de Atun

Ingredientes:

- 2 pepinos grandes
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/2 (14.5 oz) lata de atun, escurrido y enjuagado

- 1 lata (15 oz) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de mostaza de Dijon u otra mostaza
- 1/2 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite

Direcciones:

1. Pele los pepinos 1/4 de pulgada, por todos lados. Corta a lo largo. Saque las semillas con una cuchara.
2. En un tazón mediano, machaca los frijoles con un tenedor. Agrega los ingredientes restantes.
3. Llene cada mitad de pepino con 1/4 de mezcla de atun. Servir frío.