



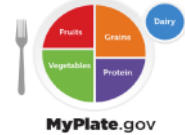
ENSALADA DE ATÚN Y MANZANA



WATCH RECIPE VIDEO HERE



Color your meal!



Ingredientes:

- 2 latas de atún empacado en agua
- 1 manzana cortada en cubos
- 1 taza de apio cortado en cubos
- 1 cebolla morada cortada en cubos
- 3 tazas de mezcla de hojas verdes
- ¼ taza de pasas

Instrucciones:

1. Corte el apio, la cebolla y la manzana y drene el atún.
2. Prepare la vinagreta.
3. En un recipiente combine todos los ingredientes de manera uniforme y rellene un pan pita con la ensalada. ¡Disfrute!

Para la vinagreta:

- Aceite de olivo, vinagre de
- Vino tinto, ajo en polvo,
- Paprika, hierbas italianas,
- Sal y pimienta.

Encuentre más recetas y recursos en línea en: www.gcfb.org/recipes_resources

¿Quiere aplicar para los beneficios de SNAP? ¡Llame al número de abajo para recibir ayuda!

Mencione Gleaners al hablar con el representante de SNAP.



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
Food Bank Council of Michigan
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
(Michigan Department of Health and Human Services)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Para más información escanee este código.

¡Escanee el código QR para más recetas e información!



linktr.ee/gleanersnutritioneducation

¡Envíe HEALTHYEATS al 833-956-1009 para recibir mensajes de clases, nutrición, recetas, consejos y más!