

# Ensalada de Verano Rápida y Fría

8 Porciones



## Ingredientes:

- 14 onzas de coditos para macarrones
- 1 lata de judías verdes (16 onzas, escurridas u otra verdura)
- 1 lata de atún envasado en agua (6.5 onzas, escurrido y en copos)
- 1 taza de queso (cortado en cubitos)
- 1/2 taza de pepinillos dulces (en cubitos)
- 1/2 taza de cebolla (cortada en cubitos)
- 1 taza de yogur, simple
- 1/2 taza de mayonesa, con grasa reducida
- 1 1/2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta sazónada

## Preparación:

1. Preparar la pasta en coditos según las instrucciones del paquete y drenar.
2. Agregar las verduras, el atún, las cebollas, el queso y los encurtidos.
3. Mezclar el yogur, el aderezo para ensaladas, el jugo de limón, la sal y la pimienta sazónada.
4. Revolver con la mezcla de coditos.
5. Enfriar antes de servir.
6. Refrigerar las sobras rápidamente.

Datos de Nutrición			
Tamaño por Ración 1			
Raciones por Envase 8			
Cantidad por Ración			
Contenido Calórico	360	Calorías de Grasa	
% Valores Diarios *			
Grasa Total	12g		
Grasa Saturada	5g		
Acido Graso Trans	0g		
Colesterol	30mg		
Sodio	500mg		
Carbohidrato Total	46g		
Fibra Dietética	3g		
Azúcares	6g		
Proteínas	18g		
Vitamina D	N/A	Potasio	N/A
Calcio	N/A	Hierro	N/A

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

# Ensalada de Verano Rápida y Fría

8 Porciones



## Ingredientes:

- 14 onzas de coditos para macarrones
- 1 lata de judías verdes (16 onzas, escurridas u otra verdura)
- 1 lata de atún envasado en agua (6.5 onzas, escurrido y en copos)
- 1 taza de queso (cortado en cubitos)
- 1/2 taza de pepinillos dulces (en cubitos)
- 1/2 taza de cebolla (cortada en cubitos)
- 1 taza de yogur, simple
- 1/2 taza de mayonesa, con grasa reducida
- 1 1/2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta sazónada

## Preparación:

1. Preparar la pasta en coditos según las instrucciones del paquete y drenar.
2. Agregar las verduras, el atún, las cebollas, el queso y los encurtidos.
3. Mezclar el yogur, el aderezo para ensaladas, el jugo de limón, la sal y la pimienta sazónada.
4. Revolver con la mezcla de coditos.
5. Enfriar antes de servir.
6. Refrigerar las sobras rápidamente.

Datos de Nutrición			
Tamaño por Ración 1			
Raciones por Envase 8			
Cantidad por Ración			
Contenido Calórico	360	Calorías de Grasa	
% Valores Diarios *			
Grasa Total	12g		
Grasa Saturada	5g		
Acido Graso Trans	0g		
Colesterol	30mg		
Sodio	500mg		
Carbohidrato Total	46g		
Fibra Dietética	3g		
Azúcares	6g		
Proteínas	18g		
Vitamina D	N/A	Potasio	N/A
Calcio	N/A	Hierro	N/A

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.