

Atun



Ideas para servir:

- El atún enlatado está completamente cocinado y es seguro comer sin cocinarlo.
- Agréguelo en sopas, guisos y chili.

Ensalada de atún Toscana

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 1 lata de frijoles alubias blancas
- 1 lata de atún (de 5 onzas), enlatado en agua
- 2 cucharadas de cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- Opcional: 1/3 taza de nueces
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Escorra y enjuague los frijoles y póngalos en un tazón.
2. Escorra el atún y se combina con frijoles.
3. Agregue la cebolla, el aceite, el jugo de limón, nueces (si se utiliza), sal y pimienta.
4. Coma la ensalada de atún en un sándwich, con galletas, o encima de una ensalada!

Fuente: www.wholefoodsmarket.com

Beneficios:

- La proteína para ayudar a construir y reparar los músculos
- Hierro para ayudar a transportar el oxígeno por todo el cuerpo.

Hamburguesas de Atún

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 4 latas (de 5 onzas) de atún, escurrido
- 1 huevo batido
- 1/3 taza de migas de pan
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezcle el atún, huevo, migas de pan, jugo de limón y la mayonesa hasta que se mezclen.
2. Forma atún en 8 hamburguesas.
3. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Cocine las hamburguesas hasta que estén doradas unos 2 minutos por cada lado.
4. Servir y disfrutar!

Fuente: www.marthastewart.com