

Eat Smart • Move More

Bolsillos de Atún

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 15 minutos



Ingredientes

15 onzas de frijoles negros en lata, bajos en sodio, drenados y enjuagados
10 onzas de atún en lata, en agua
1 cebolla, en dados (opcional)
1 pimiento, en dados
1 zanahoria, en dados
¾ taza de granos de maíz
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de aceite de canola
4 cucharaditas de chile en polvo
2 cucharaditas de ajo en polvo
3 bolsillos de pan pita integral, por la mitad

NOTA: Esta receta se considera alta en sodio. Drenando y enjuagando los vegetales enlatados puede reducir hasta en un 40% el contenido de sodio.

Preparación

- En un bol, combinar todos los ingredientes excepto, los bolsillos de pan pita. Mezclar bien para combinarlos.
- Dividir la mezcla de atún en partes iguales y servir en los bolsillos de pan pita.
- Servir inmediatamente o refrigerar dentro de las 2 horas de su preparación.

Nutrition Facts

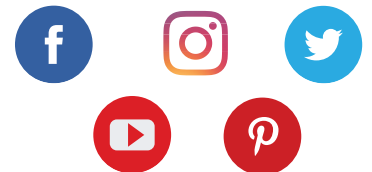
6 servings per container	
Serving size	1 serving (229g)
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 5g	
Includes g Added Sugars	
Protein 20g	
Vitamin D 0.9mcg	4%
Calcium 50mg	4%
Iron 3.4mg	20%
Potassium 570mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Agregar aguacate en dados, para darle más sabor a esta receta.
- ▶ Los frijoles negros pueden reemplazarse con garbanzos o frijoles pinto.
- ▶ En vez de servir en bolsillos de pan pita, utilice hojas de lechuga o tortillas integrales.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

Virginia Cooperative Extension
Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta de Summer Foods, Summer Moves listada como: <https://fns-prod.azureedge.net.>)

www.eatsmartmovemoreva.org