

Tuna Salad with Pears

2 Servings

Ingredients

- 2 Tbs **plain yogurt**
- 1 Tbs **lemon juice**
- 1 can (3 oz) **tuna**, packed in water, drained
- 1 small **pear**, chopped
- 1 stalk of **celery**, finely diced
- 1 small **carrot**, grated



Optional: fresh or dried parsley, chopped nuts

Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 120
Total Fat: 1.5g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 12g
Sodium: 210mg
Carbohydrates: 16g
Added Sugar: 0g
Fiber: 3g

Instructions

1. To make the dressing, mix yogurt and lemon juice in a small bowl. For thin dressing, add a tablespoon of water or milk.
2. Mix tuna with the dry ingredients in a bowl.
3. Toss tuna mixture with dressing. Serve.

Ensalada de Atún con Pera

2 Porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de **yogurt sin sabor**
- 1 cucharada de **jugo de limón**
- 1 lata (3 oz) de **atún**, en agua o en aceite, escurrido
- 1 **pera** pequeña, picada
- 1 tallo de **apio**, finamente picado
- 1 **zanahoria** pequeña, rallada



Opcional: perejil, nueces picadas

Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 120
Grasa Total: 1.5g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 12g
Sodio: 210mg
Carbohidratos: 16g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 3g

Preparación

1. Para hacer el aderezo, mezcle el yogurt y el jugo de limón en un tazón pequeño. Si quiere un aderezo más líquido, agregue 1 cucharada de agua o de leche.
2. Mezcle el atún con los otros ingredientes en otro tazón.
3. Agregue el aderezo al atún y sirva.