

Front



Back

Envoltura de Lechuga y Atún

Ingredientes:

- ½ taza (4 onzas) de yogurt griego normal
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 lata (de 5 onzas) de atún bajo en sodio, empaquetado en agua, escurrido
- ¼ taza de pasas o craisins
- ¼ de taza de nueces picadas
- 1 cebolla verde picada
- Sal y pimienta para probar
- 4 hojas de lechuga butterhead, hojas verdes de collard, o cualquier otra lechuga con una hoja grande

Direcciones:

1. Combine el yogurt y la mostaza en un recipiente grande y mezcle bien.
2. Agregue el atún, las pasas, las nueces y la cebolla verde y mezcle.
3. Agregue sal y pimienta al gusto, si es necesario.
4. Sirve ¼ de la mezcla en cada una de las hojas de lechuga.

Rinde: 2 porciones

