

Tuna Apple Salad

Ingredients:

2– 6 oz cans water packed tuna, drained
2 Tablespoons chopped red onion
1 medium apple, chopped
1/4 cup celery, chopped
1/4 cup raisins
3 Tablespoons fat free Italian dressing
2 cups salad greens



**FEEDING
SAN DIEGO**

Directions: Mix tuna, onion, apple, celery, raisins, and 2 Tablespoons of the dressing in a medium bowl. In a separate bowl, toss the greens with the remaining 1 Tablespoon of dressing. Cut pitas in half to make 4 pita pockets. Fill pockets with equal amounts of salad greens and tuna salad. Serves 4.

Serving Size: 110g

Calories: 147 Fat: 1.1g Sodium: 338mg Carbs: 33.1g Sugar: 11.5g Protein: 3.8g

Tuna Apple Salad

Ingredients:

2– 6 oz cans water packed tuna, drained
2 Tablespoons chopped red onion
1 medium apple, chopped
1/4 cup celery, chopped
1/4 cup raisins
3 Tablespoons fat free Italian dressing
2 cups salad greens



**FEEDING
SAN DIEGO**

Directions: Mix tuna, onion, apple, celery, raisins, and 2 Tablespoons of the dressing in a medium bowl. In a separate bowl, toss the greens with the remaining 1 Tablespoon of dressing. Cut pitas in half to make 4 pita pockets. Fill pockets with equal amounts of salad greens and tuna salad. Serves 4.

Serving Size: 110g

Calories: 147 Fat: 1.1g Sodium: 338mg Carbs: 33.1g Sugar: 11.5g Protein: 3.8g

Tuna Apple Salad

Ingredients:

2– 6 oz cans water packed tuna, drained
2 Tablespoons chopped red onion
1 medium apple, chopped
1/4 cup celery, chopped
1/4 cup raisins
3 Tablespoons fat free Italian dressing
2 cups salad greens



**FEEDING
SAN DIEGO**

Directions: Mix tuna, onion, apple, celery, raisins, and 2 Tablespoons of the dressing in a medium bowl. In a separate bowl, toss the greens with the remaining 1 Tablespoon of dressing. Cut pitas in half to make 4 pita pockets. Fill pockets with equal amounts of salad greens and tuna salad. Serves 4.

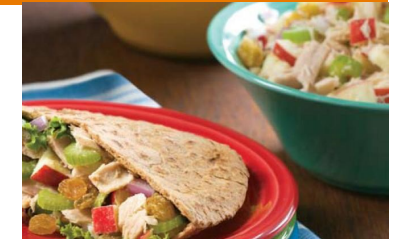
Serving Size: 110g

Calories: 147 Fat: 1.1g Sodium: 338mg Carbs: 33.1g Sugar: 11.5g Protein: 3.8g

Tuna Apple Salad

Ingredients:

2– 6 oz cans water packed tuna, drained
2 Tablespoons chopped red onion
1 medium apple, chopped
1/4 cup celery, chopped
1/4 cup raisins
3 Tablespoons fat free Italian dressing
2 cups salad greens



**FEEDING
SAN DIEGO**

Directions: Mix tuna, onion, apple, celery, raisins, and 2 Tablespoons of the dressing in a medium bowl. In a separate bowl, toss the greens with the remaining 1 Tablespoon of dressing. Cut pitas in half to make 4 pita pockets. Fill pockets with equal amounts of salad greens and tuna salad. Serves 4.

Serving Size: 110g

Calories: 147 Fat: 1.1g Sodium: 338mg Carbs: 33.1g Sugar: 11.5g Protein: 3.8g

Ensalada de Atún y Manzanas

Ingredientes:

2 latas (6 onzas) de atun envasado en agua, drenadas
2 cucharadas de cebolla roja, picada
1 manzana mediana, picada
1/4 taza de apio, picado
1/4 taza de pasas
3 cucharadas de aderezo italiano libre de grasas
2 tazas de vegetales de hoja para ensalada
2 panes de pita medianos de trigo integral

Preparacion: En un recipiente pequeño, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo. En un recipiente mediano, mezcle las verduras de hoja con el aderezo sobrante. Corte los dos panes por la mitad formando 4 bolsillos. Llénelos con cantidades iguales de la ensalada verde y la de atún. Sirve 4 Tamaño de la porción: 110g

Calorías: 147 Grasa: 1.1g Sodio: 338mg Carbohidratos: 33.1g Azúcar: 11.5g Proteínas: 3.8g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Ensalada de Atún y Manzanas

Ingredientes:

2 latas (6 onzas) de atun envasado en agua, drenadas
2 cucharadas de cebolla roja, picada
1 manzana mediana, picada
1/4 taza de apio, picado
1/4 taza de pasas
3 cucharadas de aderezo italiano libre de grasas
2 tazas de vegetales de hoja para ensalada
2 panes de pita medianos de trigo integral

Preparacion: En un recipiente pequeño, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo. En un recipiente mediano, mezcle las verduras de hoja con el aderezo sobrante. Corte los dos panes por la mitad formando 4 bolsillos. Llénelos con cantidades iguales de la ensalada verde y la de atún. Sirve 4 Tamaño de la porción: 110g

Calorías: 147 Grasa: 1.1g Sodio: 338mg Carbohidratos: 33.1g Azúcar: 11.5g Proteínas: 3.8g



**FEEDING
SAN DIEGO**

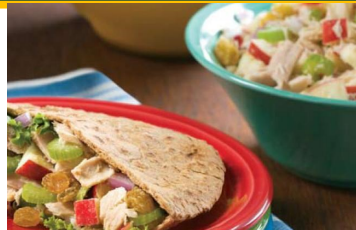
Ensalada de Atún y Manzanas

Ingredientes:

2 latas (6 onzas) de atun envasado en agua, drenadas
2 cucharadas de cebolla roja, picada
1 manzana mediana, picada
1/4 taza de apio, picado
1/4 taza de pasas
3 cucharadas de aderezo italiano libre de grasas
2 tazas de vegetales de hoja para ensalada
2 panes de pita medianos de trigo integral

Preparacion: En un recipiente pequeño, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo. En un recipiente mediano, mezcle las verduras de hoja con el aderezo sobrante. Corte los dos panes por la mitad formando 4 bolsillos. Llénelos con cantidades iguales de la ensalada verde y la de atún. Sirve 4 Tamaño de la porción: 110g

Calorías: 147 Grasa: 1.1g Sodio: 338mg Carbohidratos: 33.1g Azúcar: 11.5g Proteínas: 3.8g



**FEEDING
SAN DIEGO**

Ensalada de Atún y Manzanas

Ingredientes:

2 latas (6 onzas) de atun envasado en agua, drenadas
2 cucharadas de cebolla roja, picada
1 manzana mediana, picada
1/4 taza de apio, picado
1/4 taza de pasas
3 cucharadas de aderezo italiano libre de grasas
2 tazas de vegetales de hoja para ensalada
2 panes de pita medianos de trigo integral

Preparacion: En un recipiente pequeño, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo. En un recipiente mediano, mezcle las verduras de hoja con el aderezo sobrante. Corte los dos panes por la mitad formando 4 bolsillos. Llénelos con cantidades iguales de la ensalada verde y la de atún. Sirve 4 Tamaño de la porción: 110g

Calorías: 147 Grasa: 1.1g Sodio: 338mg Carbohidratos: 33.1g Azúcar: 11.5g Proteínas: 3.8g



**FEEDING
SAN DIEGO**