



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Atún Enlatado

El atún enlatado es buena fuente de proteínas y vitaminas B. Use atún enlatado en platillos al horno, ensaladas y sándwiches.

Para comprar atún enlatado...

- Busque atún sencillo, sin condimentar, en trocitos "light" y enlatado en agua.
- Si gusta, compre atún embolsado en vez de enlatado.

Para almacenar atún enlatado...

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco.
- Use las latas dentro de un lapso de 3 años. Evite congelarlas o exponerlas a los rayos directos del sol.
- No use atún enlatado si la lata está oxidada, abombada o abollada.
- Almacene atún sacado de la lata dentro de un contenedor de plástico bien cerrado en el refrigerador. Úselo en un lapso de 3 días.

Para disfrutar atún enlatado...

- El atún enlatado ya está cocido y sólo necesita escurrirse. Puede usarlo para preparar platillos fríos o calientes.
- Ensalada de atún con mayonesa se puede refrigerar hasta por 3 días.
- Platillos de atún cocinado, como platillos al horno, pueden congelarse hasta por 2 meses.

Atún/Salmón



Haga de sus comidas caseras una actividad familiar.

Reduzca las grasas.

Pan con atún y queso derretido

Esta receta lleva cuatro alimentos del programa WIC: lata de atún en trocitos "light", pan de harina integral, queso y una fruta que usted puede comprar con los vales con valor en efectivo.

Rinde
4
porciones

Ingredientes...

- 1 lata (de 5 ó 6 onzas) de atún en trocitos "light" desmenuzado y escurrido
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de apio, finamente cortado
- Pimienta al gusto
- 4 rebanadas de pan integral tostado
- 1 taza de manzana, cortada
- 4 rebanadas de queso tipo americano

Instrucciones...

1. Combine el atún, la mayonesa, el apio y la pimienta.
2. Unte la mezcla sobre el pan tostado.
3. Agregue a cada pan $\frac{1}{4}$ de taza de manzana cortada y una rebanada de queso.
4. Deje asar a 6 pulgadas de distancia del fuego de la parrilla, durante unos 2 minutos o hasta que el queso se haya derretido y esté ligeramente dorado.
5. Sirva de inmediato.

Información nutricional...

Calorías 210, Grasa: 8g, Carbohidratos 21g, Proteína 16g, Fibra 3 g, Sodio 600mg, Colesterol 40 mg.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer tomates rellenos con atún.
- Mi familia y yo probaremos de comer una platillo al horno preparada con atún.
- Mi familia y yo probaremos de preparar una receta nueva que lleve atún.
- Mi familia y yo probaremos de preparar sándwiches de atún con queso derretido para el almuerzo.
- Otro _____