

# LOS WRAPS DE ATÚN



**INGREDIENTES** Sirve: 6 | porción: 1 tortilla con 1/2 taza de la mezcla



**cebolla mediana**  
1/4 taza picadita



**atún enlatado,  
baja en sodio**  
10 onzas



**frijoles pintos  
enlatados, bajo en  
sodio**  
1 lata de 15 onzas



**zanahorias  
enlatadas, sin sal  
añadida**  
1 taza



**tomates picados  
enlatados, sin sal  
añadida**  
1 taza



**maíz enlatado,  
sin sal añadida**  
1/2 taza



**jugo de limón**  
2 cucharadas



**chile en polvo**  
2 cucharaditas



**ajo en polvo**  
1 cucharadita



**aceite de canola**  
1 cucharada



**tortillas integral**  
tortillas de 6 a 8  
pulgadas



# INSTRUCCIONES

## 1. ESCURRA Y ENJUAGUE LOS VEGETALES



Escorra y enjuague las zanahorias, el maíz y los frijoles.

## 2. CORTE LAS CEBOLLAS Y LAS ZANAHORIAS



Corte la cebolla y las zanahorias bien picaditas.

## 3. MEZCLE LOS VEGETALES



En un plato hondo combine la cebolla, los frijoles, las zanahorias, los tomates y el maíz.

## 4. AÑADA LOS ESPECIES



Añada el atún, el jugo de limón, los especias y el aceite de canola; mezcle bien.

## 5. ENROLLE LAS TORTILLAS



Coloque 1/2 taza de la mezcla en una tortilla integral y enróllela.

## O: PREPARE UNA ENSALADA



Sirva la mezcla del atún y los frijoles sobre una camada de lechuga.

### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL** (los wraps)

Calorías: 290    Carbohidratos Totales: 40g    Proteínas: 19g  
Grasa Total: 8g    Fibra Dietética: 5g    Sodio: 712 mg

LOWCOUNTRY FOOD BANK

