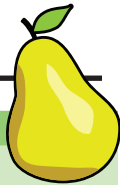



Ensalada de Atún y Pera



Ingredientes:

- 4 peras peladas, sin corazón, y finamente picadas
- 16 onzas de atún enlatado en agua
- 1 taza de apio, finamente picado
- ¼ de taza de mayonesa sin grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- espinaca fresca
- pan 100% integral o galletas integrales

Instrucciones:

- 1 Combine las peras picadas, el apio picado, y el jugo de limón en un tazón grande. 



Ensalada de Atún y Pera continuación



Instrucciones (cont):

- 2 Agregue el atún y la mayonesa sin grasa y mezcle bien.
- 3 Sirva la ensalada de atún y pera sobre galletas o haga un sándwich con pan 100% integral y hojas de espinaca.



Consejos:

Pique finamente el apio y la pera para evitar el ahogo.