

Three Bean and Tuna Salad

Serves 6

Ingredients

- 2 lemons, rinsed
- 1/4 cup olive oil
- Salt and pepper, to taste
- 2 onions, thinly sliced
- 3 stalks celery, thinly sliced
- 3 cans beans (kidney, pink, black, white), rinsed and drained
- 2 cans chunk light tuna in water, drained and chopped
- 15 large lettuce leaves, well rinsed and drained

Directions

1. Grate 2 teaspoon of lemon peel and add to 4 tablespoons of lemon juice. Stir together with oil, salt, and pepper. Keep separate!
2. Mix celery, beans, and tuna together, then add 1 1/2 tablespoons of dressing per portion.
3. Serve bean tuna mixture on three lettuce leaves per portion. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Tuna and beans are packed with protein to keep you feeling full and provide lasting energy! Tuna also provides omega-3 fats and the beans are loaded with fiber, both of which are great for lowering cholesterol.

Ensalada de 3 frijoles y atún

6 porciones

Ingredientes

- 1 limón amarillo, lavado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cebollines, cortados en rodajas finas (puede utilizar cebollas regulares como sustituto)
- 3 tallos de apio, cortados en rodajas finas
- 3 latas de frijoles (rojos, rosados, negros, blancos), enjuagados y escurridos
- 2 latas de atún ligero en trozos y en agua, escurrido y picado
- 6 hojas grandes de lechuga, bien lavadas y escurridas

Instrucciones

1. Ralle 1 cucharadita de la piel del limón y añada a 2 cucharadas de jugo de limón. Mézclelo con el aceite, sal y pimienta.
2. Añada los cebollines, el apio y los frijoles al aderezo. Finalmente añada el atún y mezcle bien.
3. Sirva la mezcla de frijoles y atún sobre cada una de las hojas de lechuga. ¡Buen provecho!

Información nutricional

¡El atún y los frijoles están llenos de proteína para mantenerlo satisfecho y proveer energía duradera! El atún también proporciona grasas omega-3 y los frijoles están llenos de fibra, dos elementos que son excelentes para bajar el colesterol.