ATÚN CLARO EN TROZOS

EN AGUA, ENLATADO

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión 23 FEB 04

Descripción del producto

El **atún** viene totalmente cocido y puede comerse frío directamente de la lata o añadirse a recetas y servirse frío o caliente.

Presentación

La lata de 12 onzas contiene alrededor de 1 ½ taza de atún.

Conservación

- **Guarde** las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso.
- Guarde el atún que sobre en un recipiente con tapa y refrigérelo. Úselo en 3 días.

Ideas para platillos

- **Desayuno:** Ponga atún en un panecillo inglés de harina integral tostado o en huevos revueltos.
- **Almuerzo:** Prepare una ensalada de atún y fruta añadiendo atún en trozos y verduras picadas a lechuga en tiras finas. O bien, mezcle piña en trozos, manzana en rebanadas, uvas y gajos de naranja con nueces y yogur natural.
- **Cena:** El atún puede preparase en platillos de fondo fríos o calientes tales como atún a la cacerola o ensalada fría de macarrones con atún.
- Para variar el tradicional y predilecto platillo de macarrones con queso, añádale atún.

Departamento de Agricultura de EE.UU.

- **Bocadillo:** Unte atún en galletas saladas de harina integral o de centeno, o úselo como relleno en pan árabe (pita).

(Véanse las recetas al dorso)

Información de nutrición

- El ***atún*** proporciona proteína, hierro y niacina, así como otras vitaminas y minerales.
- En comparación con la carne de res molida y la carne de pollo, el atún tiene menos calorías, grasa y colesterol.
- 2 a 3 onzas de atún (alrededor de ⅓ a ½ taza) equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES de la Pirámide Alimenticia.**

Datos de nutrición Porción 3 onzas (85 g) de atún envasado en agua, escurrido	
Cantidad por porción	
Calorías 98	Cal. de grasa 6
	% Valor diario*
Grasa total 0.6 g	**0%**
Grasa saturada 0.1 g	**0%**
Colesterol 25 mg	**8%**
Sodio 287 mg	**11%**
Carbohidratos totales 0 g	**0%**
Fibra dietética 0 g	**0%**
Azúcares 0 g	
Proteína 21 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 7%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Atún rápido para untar

1 lata (12 onzas) de atún en agua, escurrido y desmenuzado
⅓ taza de aderezo de mayonesa para emparedado (o 3 cdas. de pepinillos dulces encurtidos y ⅓ taza de mayonesa)

En un tazón pequeño, combine el atún con el aderezo para emparedado.
Rinde cuatro porciones de ½ taza cada una.

Ideas para servir: El **atún rápido para untar** puede servirse en diversas formas:

- **como emparedado** usando pan de harina integral
- **como una salsa** con la cual acompañar pan árabe (pita) cortado en triángulos
- **como bocadillo** enrollado en una tortilla mexicana de harina

Información de nutrición para cada porción de atún rápido para untar:

Calorías	167	Colesterol	29 mg	Azúcar	2 g	Calcio	9 mg
Calorías de grasa	65	Sodio	518 mg	Proteína	22 g	Hierro	1.3 mg
Grasa total	7.0 g	Carbohidratos totales	4 g	Vitamina A	15 RE		
Grasa saturada	1.5 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	0 mg		

Emparedado de atún caliente

1 lata (12 onzas) de atún enlatado, escurrido y desmenuzado
1 huevo grande entero
⅓ taza de mayonesa normal o ligera
¼ cdta. de mostaza en polvo
3 cdas. de cebolla fresca finamente picada
½ taza de apio finamente picado
⅓ taza (5 onzas) de queso Cheddar desmenuzado
5 panecillos ingleses rebanados por la mitad

1. Para preparar un huevo duro: coloque el huevo en una olla pequeña; cúbralo con agua fría. Lleve a punto de ebullición; baje el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos. Escurra el huevo y déjelo enfriar en agua fría. Pélelo y píquelo.
2. En un tazón, combine la mostaza con la mayonesa.
3. Incorpore la cebolla, el apio, el huevo picado y el atún escurrido. Mezcle con cuidado.
4. Añada la mitad del queso Cheddar.
5. Coloque los panecillos ingleses sobre un molde para el horno. Unte ¼ taza de la ensalada de atún en cada pan, llegando a los bordes.
6. Rocíeles encima 1 cda. del resto del queso desmenuzado.
7. Lleve a horno de 350 °F por 5 minutos hasta que el queso se haya derretido.

Rinde 10 porciones de ½ panecillo inglés cada una

Información de nutrición para cada porción de emparedado de atún caliente:

Calorías	201	Colesterol	56 mg	Azúcar	1 g	Calcio	107 mg
Calorías de grasa	76	Sodio	550 mg	Proteína	15 g	Hierro	0.8 mg
Grasa total	8.4 g	Carbohidratos totales	14 g	Vitamina A	50 RE		
Grasa saturada	3.5 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	0 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición
El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohibe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad, Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.