



**Nutrition Pathways**  
**RECIPE COLLECTION**



**ISLAND HARVEST**  
Nourishing Long Island's Future

# Simple No-Cook Meals

---

## Comidas sencillas sin cocinar

Melville | Calverton | Uniondale | Brentwood

126 Spagnoli Road, Melville, NY 11747 | 631-873-4775 | 516-294-8528 | [www.islandharvest.org](http://www.islandharvest.org)

## What is No-Cook Cooking

If you have limited kitchen facilities or time, these recipes will allow you to put together healthy meals with just a few pantry staples. Stock up on these pantry staples so you can make these meals without cooking and without going to the store:

### Pantry Essentials Checklist

- ✓ **Whole grains:** whole wheat bread or tortillas, pre-cooked brown rice, quinoa or other whole grain, quick cooking or rolled oats. *High in fiber and delicious.*
- ✓ **Canned meat/fish:** chicken, tuna, salmon, sardines. *Lean sources of protein.*
- ✓ **Canned vegetables:** carrots, green beans, mixed vegetables, spinach, and more! *Choose low sodium or no salt added, and rinse before using to reduce sodium.*
- ✓ **Canned fruits:** peaches, pears, oranges, berries, and more! *Choose canned fruits in 100% juice or water, which are lower in sugar.*
- ✓ **Cooking oil:** olive oil, canola oil, safflower oil, sunflower oil. *These oils contain more healthy fats and less saturated fat than butter.*
- ✓ **Beans:** dried and canned beans. *High in protein and fiber. Dried beans may be more affordable. Choose canned beans that are low sodium or no added salt, and rinse before using to reduce sodium.*
- ✓ **Shelf stable milk:** boxed or canned milk can be kept in the pantry until opened. *Choose non-fat or low-fat milk to promote heart health.*
- ✓ **Spices:** parsley, oregano, cumin, black pepper, cinnamon, rosemary, thyme, and more! *Dried spices are a great way to flavor food without adding salt or calories.*

### **Easy Tuna & White Bean Salad**

This salad uses mostly pantry staples and is so tasty!



1. Add **2 (6oz) cans tuna in oil** to a large bowl, set aside oil in a small bowl. Break up the tuna with a fork, then add **2 (15oz) drained/rinsed cans cannellini beans**.

2. Add **4 tbsp red wine vinegar, 2 tbsp lemon juice, and black pepper** to taste to the oil and stir. Pour this mixture over tuna and stir to combine.

3. Mix in **1 thinly sliced red onion, 1.5 cups cherry tomatoes, 2 cups fresh salad greens**.

## ¿Qué es la Cocina sin Cocinar?

Si tiene instalaciones de cocina o tiempo limitados, estas recetas le permitirán preparar comidas saludables con solo unos pocos alimentos básicos de la despensa. Abastecerse de estos alimentos básicos de la despensa para que pueda preparar estas comidas sin cocinar y sin ir a la tienda:

### Lista de Verificación de Elementos Esenciales de la Despensa

- Granos integrales: pan o tortillas de trigo integral, arroz integral precocido, quinoa u otro grano integral, cocción rápida o copos de avena. Rico en fibra y delicioso.
- Conservas de carne / pescado: pollo, atún, salmón, sardinas. Fuentes magras de proteína.
- Verduras enlatadas: zanahorias, judías verdes, vegetales mixtos, espinacas y más. Elija bajo en sodio o sin sal agregada y enjuague antes de usar para reducir el sodio.
- Frutas enlatadas: melocotones, peras, naranjas, bayas y más. Elija frutas enlatadas en jugo 100% o agua, que son bajas en azúcar.
- Aceite de cocina: aceite de oliva, aceite de canola, aceite de cártamo, aceite de girasol. Estos aceites contienen grasas más saludables y menos grasas saturadas que la mantequilla.
- Frijoles: frijoles secos y enlatados. Alto contenido de proteína y fibra. Los frijoles secos pueden ser más asequibles. Elija frijoles enlatados que sean bajos en sodio o sin sal agregada, y enjuáguelos antes de usarlos para reducir el sodio.
- Leche de larga conservación: la leche en caja o en lata se puede guardar en la despensa hasta que se abra. Elija leche descremada o baja en grasa para promover la salud del corazón.
- Especias: perejil, orégano, comino, pimienta negra, canela, romero, tomillo y más. Las especias secas son una excelente manera de dar sabor a los alimentos sin agregar sal ni calorías.

### **Ensalada Fácil De Atún y Frijoles Blancos**

¡Esta ensalada utiliza principalmente alimentos básicos de la despensa y es muy sabrosa!



1. Agregue 2 latas (6 oz) de atún en aceite a un tazón grande, reserve el aceite en un tazón pequeño. Rompa el atún con un tenedor, luego agregue 2 latas (15 oz) de frijoles cannellini escurridos /enjuagados.

2. Agregue 4 cucharadas de vinagre de vino tinto, 2 cucharadas de jugo de limón y pimienta negra al gusto al aceite y revuelva. Vierta esta mezcla sobre el atún y revuelva para combinar.

3. Mezcle 1 cebolla morada en rodajas finas, 1,5 tazas de tomates cherry, 2 tazas de verduras frescas para ensalada.

## CHICKEN AND GREEN BEAN SALAD



### Ingredients (4 servings):

- 20 oz canned white meat chicken, drained
- 31oz canned no-salt-added or low-sodium green beans, drained and rinsed
- 3 stalks celery, chopped
- 3 TBSP unsalted almonds, chopped
- 1 TBSP Dijon mustard or spicy brown mustard
- 2 TBSP olive or canola oil
- 2 TBSP lemon juice or vinegar
- ¼ tsp dried thyme
- ¼ tsp ground pepper



### Tips and Facts:

- ✓ Substitute green beans with any beans or legumes you have on hand.
- ✓ Swap almonds with pumpkin seeds or sunflower seeds.
- ✓ Try shredded cabbage, carrots, or onions instead of celery. Look for what is on sale!

### Nutrition Information: (per serving)

Calories:	250
Total Fat:	13 g
Carbohydrates:	11 g
Fiber:	5 g
Protein:	23 g
Sodium:	360 mg

### Directions:

1. Combine chicken, green beans, celery, and almonds together in a bowl.
2. In a separate bowl, stir together mustard, oil, lemon juice, thyme, and pepper.
3. Add dressing to chicken mixture and mix to combine.

## ENSALADA DE POLLO Y JUDIAS VERDES



### Ingredientes (4 porciones):

- 20 oz de pollo de carne blanca enlatada, escurrido
- 31oz de frijoles verdes enlatados sin sal o bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 3 tallos de apio picado
- 3 cucharadas de almendras sin sal, picadas
- 1 TBSP de mostaza Dijon o mostaza marrón picante
- 2 TBSP de aceite de oliva o canola
- 2 TBSP de jugo de limón o vinagre
- Tomillo seco de 1/4 cucharadita
- 1/4 cucharadita de pimienta molida



### Consejos y hechos:

- ✓ Sustituya los frijoles verdes por cualquier frijol o legumbres que tenga a mano.
- ✓ Intercambiar las almendras con semillas de calabaza o semillas de girasol.
- ✓ Tratar de repollo rallado, zanahorias o cebollas en lugar de apio. Busque lo que está en oferta

### Información nutricional: (por porción)

Calorías:	250
Grasa Total:	13 g
Hidratos de carbono:	11 g
Fibra:	5 g
Proteína:	23 g
Sodio:	360 mg

### Direcciones:

1. Combinar el pollo, las judías verdes, el apio y las almendras en un tazón.
2. En un recipiente aparte, agitar la mostaza, el aceite de oliva, el jugo de limón, el tomillo y la pimienta.
3. Agregue el aderezo a la mezcla de pollo y mezcla para combinar.

## CHICKPEA SALAD SANDWICH



### Ingredients (2 servings):

- 1 (15 oz) can chickpeas
- 1 stalk celery (chopped)
- ½ small onion (chopped)
- 1 tablespoon mayonnaise
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 teaspoon dried dill weed
- Dash of garlic powder, pepper, sauce (optional)
- 4 slices whole wheat bread



### Tips and Facts:

- ✓ Swap whole wheat bread for whole wheat crackers, pita bread, wrap, or fresh veggie slices
- ✓ Feel free to add a variety of chopped veggies you enjoy to the mix for added crunch
- ✓ Try swapping mayonnaise for your favorite salad dressing
- ✓ Use “no salt added” chickpeas to lower sodium content

### Directions:

1. Drain and rinse chickpeas. Pour chickpeas into a medium mixing bowl and mash with a fork.
2. Mix in celery, onion, mayonnaise, lemon juice, dill, garlic powder, pepper, or hot sauce to taste if using.
3. Divide mixture between 2 slices of bread. May also add lettuce, tomato, condiments of choice, then top each with slice of bread.

### Nutrition Information: (per serving)

Calories:	330
Total Fat:	5.7 g
Carbohydrates:	54.5 g
Fiber:	4.5 g
Protein:	15 g
Sodium:	600 mg

## ENSALADA DE GARBANZOS SANDWICH



### Ingredientes (2 porciones):

- 1 (15 onzas) de frijoles de garbanzo
- 1 tallo de apio (picado)
- 1/2 cebolla pequeña (picada)
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de hierba seca de eneldo
- Polvo de ajo, pimienta, chorrito de salsa picante (opcional)
- 4 rebanadas de pan integral



### Consejos y Datos:

- ✓ Cambie el pan de trigo integral por galletas de trigo integral, pan de pita, envoltura, o rodajas de verduras frescas
- ✓ Siéntete libre de agregar una variedad de verduras picadas que disfrutes a la mezcla para mayor crujido
- ✓ Intente cambiar la mayonesa por su aderezo favorito para ensaladas
- ✓ Use garbanzos “sin sal agregada” para reducir el contenido de sodio

### Direcciones:

1. Drene y enjuague los garbanzos. Vierta los garbanzos en un tazón mediano y mezcle con un tenedor.
2. Mezcle en apio, cebolla, mayonesa, jugo de limón, eneldo, ajo en polvo, pimienta o salsa picante al gusto si lo usa.
3. Divida la mezcla entre 2 rebanadas de pan. También puede agregar lechuga, tomate, condimentos de su elección, luego cubra cada uno con una rebanada de pan.

### Información Nutricional: (por porción)

Calorías:	300
Grasa Total:	5.7 g
Hidratos de carbono:	54.5 g
Fibra:	4.5 g
Proteína:	15 g
Sodio:	600 mg

## TURKEY SNACK WRAPS



### Ingredients (12 servings)

- 12 (10 in.) flour tortillas
- 1 (8 oz) package low fat cream cheese
- 1 head lettuce
- 1 (16 oz) package sliced deli style low sodium turkey
- 2 cups shredded carrots
- 2 cups diced tomatoes



### Tips and Facts:

- ✓ Use whole grain tortillas to increase the fiber content.
- ✓ Use low sodium turkey to lower the sodium content
- ✓ Carrots are rich in vitamin A, which helps your eyesight and immune system

### Directions:

1. Spread cream cheese evenly over the tortillas. Top the cream cheese with lettuce leaves.
2. Place the turkey slices in even layers on top of the lettuce.
3. Spread the carrots and tomato over the turkey slices and roll the tortillas into wraps.
4. Cut each wrap in half to serve.

### Nutrition Information (per serving):

Calories: 307  
Carbohydrates: 46.8 g  
Total Fat: 8.3 g  
Protein: 11.5 g  
Sodium: 544.3 mg  
Fiber: 4.3 g

## ENVOLTURA DE REFRIGERIO DE PAVO



### Ingredientes 12 porciones:

- 12 (10 pulgadas) tortillas de harina
- 1 (8 onzas) de queso crema bajo en grasa
- 1 cabeza de lechuga
- 1 (16 onzas) de rebanadas de pavo estilo deli
- 2 tazas de zanahorias ralladas
- 2 tazas de tomates cortados



### Consejos y Datos:

- ✓ Use tortillas de grano entero para aumentar el contenido de fibra.
- ✓ Use pavo bajo en sodio para reducir el contenido de sodio
- ✓ Las zanahorias son ricas en vitamina A, lo que ayuda a la vista y el sistema inmunológico.

### Direcciones:

1. Crema de queso extiende uniformemente sobre las tortillas. Arriba el queso crema con hojas de lechuga.
2. Coloque las rebanadas de pavo, incluso en capas en la parte superior de la lechuga.
3. Extender las zanahorias y tomate sobre las rebanadas de pavo y rodar las tortillas en secreto.
4. Cortar cada envoltura por la mitad para servir.

### Información Nutricional (por porción):

Calorías: 307  
Hidratos de carbono: 46.8 g  
Grasa total: 8.3 g  
Proteínas: 11.5 g  
Sodio: 544.3 mg  
Fibra: 4.3 g

## BANANA BREAKFAST WRAPS



### Ingredients (2 servings):

- 4 teaspoons peanut butter
- 2 tsp. honey
- ½ cup granola
- 1 banana, peeled and halved lengthwise
- 2 medium whole wheat tortillas



### Directions:

1. Mix the peanut butter and honey in a bowl until smooth. Stir in the granola. Divide the mixture in half and spread half over each tortilla. Place a banana half in the center of a tortilla and roll up.
2. Cut the rolls in half to serve.

### Tips and Facts:

- ✓ Substitute another nut butter for peanut butter
- ✓ Use cereal instead of granola – cheerios, rice krispies, or any other low sugar cereal
- ✓ This recipe is high in fiber. Fiber can help lower cholesterol and keep blood sugar steady

### Nutrition Information (per serving):

Calories: 345.2  
Carbohydrate: 27 g  
Fat: 10.1 g  
Sodium: 330.6 mg  
Protein: 10.4 g  
Fiber: 7.2 g

## ENVOLTURAS DE DESAYUNO DE PLATANO



### Ingredientes (2 porciones):

- 4 cucharaditas de mantequilla de maní
- 2 cucharaditas de miel
- ½ taza de granola
- 1 plátano, pelado y reducido a la mitad longitudinalmente
- 2 tortillas medianas de trigo integral



### Direcciones:

1. Mezcle la mantequilla de maní y miel en un recipiente hasta que esté suave. Mueve en la granola. Divida la mezcla en la mitad y la otra mitad repartidos en cada tortilla. Colocar una mitad de plátano en el centro de una tortilla y enrollar
2. Cortar los rollos por la mitad para servir.

### Consejos y Datos:

- ✓ Sustituya otra mantequilla de nuez por mantequilla de maní
- ✓ El uso de cereales en lugar de granola - Cheerios, Rice Krispies, o cualquier otro cereal bajo en azúcar
- ✓ Esta receta es alta en fibra. La fibra puede ayudar a reducir el colesterol y mantener el azúcar en la sangre estable.

### Información nutricional (por porción):

Calorías: 345.2  
Carbohidratos: 27 g  
Grasas: 10.1 g  
Sodio: 330.6 mg  
Proteínas: 10.4 g  
Fibra: 7.2 g

## COLORFUL BEAN SALAD



### Ingredients (10 servings):

- 1 (15.5 oz) can garbanzo beans
- 1 (15.5 oz) can cannellini beans
- 1 (15.5 oz) can French style green beans
- 1 (15.5 oz) can red kidney beans
- ½ cup red onion, diced
- 1 cucumber, chopped
- ¼ cup red wine vinegar or lemon juice
- ¼ cup extra virgin olive oil or canola oil
- 1 tablespoon fresh parsley, chopped
- Salt and pepper to taste



### Tips and Facts:

- ✓ Use no salt added beans to lower sodium content
- ✓ Swap in any beans or legumes you have on hand
- ✓ Add different herbs and spices to switch up the flavor

### Nutrition Information: (Per Serving)

Calories:	192
Total Fat:	6.3 g
Carbohydrates:	28.4 g
Fiber:	8.7 g
Protein:	7.9 g
Sodium:	537.6 mg

### Directions:

1. Drain and rinse all canned beans.
2. Toss beans and remaining ingredients together in a bowl and serve.

## ENSALADA DE FRIJOLES DE COLORES



### Ingredientes (10 porciones):

- 1 (15.5 oz) lata de garbanzos
- 1 (15.5 oz) lata de frijoles cannellini
- 1 (15.5 oz) lata de judías verdes al estilo francés
- 1 (15.5 oz) lata de frijoles rojos
- 1/2 taza de cebolla roja cortada en cubos
- 1 pepino picado
- 1/4 de taza de vinagre de vino tinto o jugo de limón
- 1/4 de taza de aceite de oliva virgen extra o aceite de canola
- 1 cucharada de perejil fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto



### Consejos y hechos:

- ✓ Utilizar frijoles “sin sal añadida” para reducir el contenido de sodio
- ✓ Intercambie cualquier frijol o legumbre que tenga a mano
- ✓ Añadir diferentes hierbas y especias para cambiar el sabor

### Información nutricional: (Por porción)

Calorías:	192
Grasa Total:	6.3 g
Hidratos de carbono:	28.4 g
Fibra:	8.7 g
Proteína:	7.9 g
Sodio:	537.6 mg

### Direcciones:

1. Escorra y enjuague todos los frijoles enlatados.
2. Mezclar los frijoles y los ingredientes restantes en un tazón y sirva.



## OVERNIGHT OATS WITH BERRIES



### Ingredients (1 serving):

- ½ cup low-fat milk (use less for thicker oatmeal)
- ¼ cup plain Greek yogurt, fat-free
- 2 teaspoons honey or brown sugar
- ¼ teaspoon cinnamon
- ¼ teaspoon vanilla extract
- ½ cup uncooked rolled oats
- ¼ cup raspberries, frozen



### Tips and Facts:

- ✓ Frozen blueberries or strawberries can be used instead of raspberries
- ✓ For a dairy-free version, try almond or soy milk and yogurt substitutes
- ✓ Berries are rich in antioxidants which can protect against chronic diseases

### Directions:

1. Mix milk, yogurt, honey (or sugar), cinnamon and vanilla extract in a container or jar with a lid.
2. Add oats and stir to combine.
3. Gently stir in berries.
4. Cover with lid and refrigerate at least 8 hours or overnight.
5. Serve cold or heat in microwave or stovetop.

### Nutrition Information (Per Serving):

Calories:	288
Total Fat:	4 g
Carbohydrates:	50 g
Fiber:	6.2 g
Protein:	15.1 g
Sodium:	88 mg

## AVENA DURANTE LA NOCHE CON BAYAS



### Ingredientes (1 porción):

- 1/2 taza de leche baja en grasa (usar menos para avena más gruesa)
- 1/4 de taza de yogur griego natural, sin grasa
- 2 cucharaditas de miel o azúcar morena
- 1/4 de cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de avena laminada sin cocinar
- 1/4 de taza de frambuesas congeladas



### Consejos y hechos:

- ✓ Los arándanos congelados o fresas se pueden utilizar en lugar de frambuesas
- ✓ Para una versión sin lácteos, pruebe los sustitutos de la leche de almendras o soja y el yogur
- ✓ Las bayas son ricas en antioxidantes que pueden proteger contra enfermedades crónicas

### Direcciones:

1. Mezclar la leche, el yogur, la miel (o el azúcar), la canela y el extracto de vainilla en un recipiente o frasco con una tapa.
2. Agregue la avena y revuelva para combinar.
3. Agitar suavemente las bayas.
4. Cubrir con tapa y refrigerar al menos 8 horas o durante la noche.
5. Servir frío o calor en microondas o fogones.

### Información nutricional (Por porción):

Calorías:	288
Grasa Total:	4 g
Hidratos de carbono:	50 g
Fibra:	6.2 g
Proteína:	15.1 g
Sodio:	88 mg

## PINEAPPLE CHICKEN SALAD



### Ingredients (4 servings):

- 2 Tbsp low-fat mayonnaise
- 2 Tbsp low-fat sour cream
- 1 Tbsp yellow mustard
- 1 (9.75 oz) can chicken breast, drained
- 1 (8 oz) can crushed pineapple in 100% juice, drained
- ½ cup chopped celery
- Pepper to taste



### Directions:

1. In a small bowl, whisk together the mayonnaise, sour cream, and mustard to make the dressing.
2. In a separate medium bowl, stir together the chicken, pineapple, water chestnuts and celery. Add the dressing, mix gently until evenly coated. Season with pepper to taste.

### Tips and Facts:

- ✓ Swap pineapple for other fresh fruits like chopped grapes, berries, or dried cranberries.
- ✓ Substitute mayonnaise and/or sour cream for non-fat Greek yogurt.
- ✓ Rinse the canned chicken to reduce the sodium content.

### Nutrition Information (Per Serving):

Calories:	179
Total Fat:	6.1 g
Carbohydrates:	14 g
Fiber:	1.3 g
Protein:	18 g
Sodium:	476 mg

## ENSALADA DE POLLO CON PINA



### Ingredientes (4 porciones):

- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de crema agria baja en grasa
- 1 cucharada de mostaza de grano entero
- 1 (9.75 oz) puede pechuga de pollo. Drenado
- 1 (8 oz) de piña triturada en 100% jugo, escurrida
- 1/2 de taza de apio picado
- Pimienta al gusto



### Direcciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, la crema agria y la mostaza para hacer el aderezo.
2. En un tazón mediano separado, mezcle el pollo, la piña, las castañas de agua y el apio. Agregue el apósito, mezcle suavemente hasta que esté uniformemente recubierto. Sazonar con pimienta al gusto.

### Consejos y hechos:

- ✓ Cambiar la piña por otras frutas frescas como uvas picadas, bayas o arándanos secos
- ✓ Sustituya la mayonesa y/o la crema agria por yogur griego sin grasa
- ✓ Enjuague el pollo enlatado para reducir el contenido de sodio

### Información nutricional (Por porción)

Calorías:	179
Grasa Total:	6.1 g
Hidratos de carbono:	14 g
Fibra:	1.3 g
Proteína:	18 g
Sodio:	476 mg

## TASTY TUNA ROLL UPS



### Ingredients (4 servings):

- ¼ cup low-fat mayonnaise
- 4 teaspoons Dijon mustard
- 2 (5oz) cans chunk light or skipjack tuna in water, drained
- ½ cup thinly sliced green onions
- 1/3 cup canned, chopped roasted red pepper
- 4 medium whole wheat flour tortillas
- 3 cups shredded romaine lettuce



### Directions:

1. In a medium bowl, mix mayonnaise and mustard. Add in tuna, green onions and roasted red peppers, stir to combine.
2. Scoop ¼ of tuna mixture onto each tortilla, spread evenly within 1 inch of the edge.
3. Top each tortilla with about ¾ cup of lettuce, then roll it up. Cut each tortilla in half to serve.

### Tips and Facts:

- ✓ Substitute green onion, red pepper or lettuce with other veggies, such as chopped tomato, onion, celery, spinach, beans, or any that you have on hand!
- ✓ Canned tuna is rich in omega-3 fatty acids, which support heart and brain function
- ✓ Rinse the tuna to lower the sodium content

### Nutrition Information (Per serving):

Calories: 209  
Fat: 4.6 g  
Carbohydrate: 27 g  
Sodium: 757 mg  
Fiber: 4.2 g  
Protein: 15.1 g

## SABROSOS ROLL-UPS DE ATÚN



### Ingredientes (4 porciones):

- ¼ taza de mayonesa baja en grasa
- 4 cucharaditas de mostaza estilo Dijon
- 2 latas (5 oz) de atún grueso o saltador en agua, escurrido
- ½ taza de cebollas verdes en rodajas finas
- 1/3 taza de conserva, picado pimiento rojo asado
- 4 tortillas medianas de trigo integral
- 3 tazas de lechuga romana



### Direcciones:

1. En un tazón mediano, mezcle la mayonesa y la mostaza. Agregue el atún, las cebollas verdes y los pimientos rojos asados, revuelva para combinar.
2. Vierta 1/4 de la mezcla de atún en cada tortilla, esparza uniformemente dentro de 1 pulgada del borde.
3. Cubra cada tortilla con aproximadamente 3/4 de taza de lechuga, luego enrolle. Cortar cada tortilla por la mitad para servir.

### Consejos y Datos:

- ✓ ¡Sustituye la cebolla verde, el pimiento rojo o la lechuga por otras verduras, como el tomate picado, la cebolla, el apio, las espinacas, los frijoles o cualquier cosa que tengas a mano!
- ✓ El atún enlatado es rico en ácidos grasos omega-3, que apoyan la función cardíaca y cerebral
- ✓ Enjuague el atún para reducir el contenido de sodio

### Información nutricional: (Por porción)

Calorías: 209  
Hidratos de carbono: 27 g  
Grasas: 4,6 g  
Sodio: 757 mg  
Fibra: 4.2 g  
Proteínas: 15.1 g

## SWEET AND SAVORY TUNA SANDWICHES



### Ingredients (3 servings):

- 1 can chunk light or skipjack tuna in water (6.5 oz), drained
- 1 Apple
- ¼ cup plain low-fat yogurt
- 1 teaspoon mustard
- 1 teaspoon honey
- 6 slices whole wheat bread
- 6 lettuce leaves, rinsed



### Directions:

1. Wash and peel the apple, then chop into small chunks.
2. Combine the tuna, apple, yogurt, mustard and honey in a medium bowl. Mix well.
3. Divide the tuna mix evenly onto each of 3 slices of bread. Top each sandwich with 2 lettuce leaves and another slice of bread. Cut in half to serve.

### Tips and Facts:

- ✓ Add more lettuce or leafy greens and tomatoes for a nutritional boost.
- ✓ Don't have apples? Substitute pears or unsweetened dried fruit like cranberries.
- ✓ Yogurt is rich in calcium which promotes bone health.

### Nutrition Information (Per serving):

Calories:	296
Total Fat:	3.8 g
Carbohydrates:	48 g
Fiber:	7.2 g
Protein:	21 g
Sodium:	585 mg

## SÁNDWICHES DE ATÚN DULCE Y SALADO



### Ingredientes (3 porciones):

- 1 lata trozos de atún ligero o saltador en agua (6,5 oz), escurrido
- 1 manzana
- 1/4 de taza de yogur bajo en grasa
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- 6 rebanadas de pan integra
- 6 hojas de lechuga



### Direcciones:

1. Lavar y pelar la manzana, luego cortar en trozos pequeños.
2. Combine el atún, la manzana, el yogur, la mostaza y la miel en un tazón mediano. Mezclar bien.
3. Divida la mezcla de atún uniformemente en cada una de las 3 rebanadas de pan. Cubra cada sándwich con 2 hojas de lechuga y otra rebanada de pan. Cortar por la mitad para servir.

### Consejos y hechos:

- ✓ Agregue más lechuga o verduras de hoja verde y tomates para un impulso nutricional.
- ✓ ¿No tienes manzanas? Sustituya las peras o las frutas secas sin endulzar como arándanos.
- ✓ El yogur es rico en calcio que promueve la salud ósea.

### Información nutricional (Por porción)

Calorías:	296
Grasa Total:	3.8 g
Hidratos de carbono:	48 g
Fibra:	7.2 g
Proteína:	21 g
Sodio:	585 mg