



TUNA AND WHITE BEAN LETTUCE WRAPS

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1 wrap

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 1 can (12 ounces) light tuna in water, drained and flaked
- ½ can (7.5 ounces) cannellini beans or great northern beans, rinsed and drained
- ¼ cup red onion, chopped
- 1 tablespoon fresh parsley, minced
- 1-tablespoon balsamic vinegar
- 1/8 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon pepper
- 4 Bibb or Boston lettuce leaves
- ½ medium ripe avocado, peeled and sliced

PREPARATION

1. Combine the tuna, beans, red onion, parsley, balsamic vinegar, salt, and pepper into a bowl and toss it lightly to combine.
2. After rinsing and drying the lettuce leaves, lay them openly on the plate.
3. Divide the mix evenly, adding 1/3 cup onto the lettuce leaves;
4. Top each wrap with avocado and enjoy!

ADAPTED FROM

tasteofhome.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 lettuce wrap

Amount per serving
Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 24g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 27mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 395mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

This institution is an equal opportunity provider. Rev1/22

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



WRAPS DE LECHUGA CON ATUN Y FRIJOLES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 wrap

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 lata (12 onzas) de atún ligero en agua, escurrido
- ½ lata (7.5 onzas) de frijoles cannellini o frijoles del norte, escurridos
- 1/4 taza de cebolla roja picada
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 4 hojas de lechuga Bibb o Boston
- ½ aguacate maduro mediano, pelado y en rodajas

PREPARACIÓN

1. Combine el atún, frijoles, cebolla, perejil, vinagre balsámico, sal y pimienta en un bol y mézclalo con cuidado.
2. Después de lavar las hojas de lechuga, secarlas y acomodarlas en forma plana en un plato.
3. Divida la mezcla uniformemente, añadiendo 1/3 taza de la mezcla en cada hoja de lechuga.
4. Agregar el aguacate a cada hoja de lechuga y disfrutar!

ADAPTADA DE

tasteofhome.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 lettuce wrap

Amount per serving
Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 125mg	5%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 24g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 27mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 395mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 1/22

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés