



# SOUTHWESTERN TUNA SALAD WITH CHIPOTLE LIME DRESSING

**PREP TIME:** 15 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 0 minutes

**SERVES:** 6

## SALAD INGREDIENTS

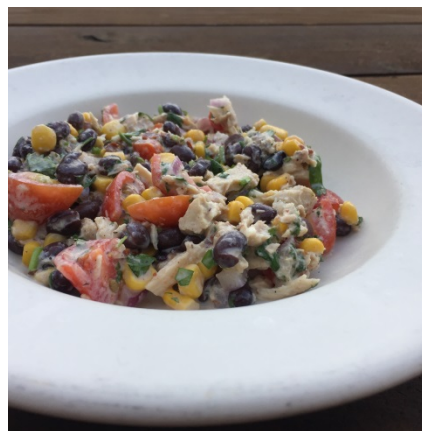
- 10-ounces canned tuna in water, drained
- 1 15-ounce can low sodium black beans, drained and rinsed
- 1 15-ounce can low sodium corn, drained and rinsed
- 1 cup red onion, diced (about ½ a large red onion)
- 1 pint grape or cherry tomatoes, quartered
- ½ cup cilantro, chopped

## DRESSING INGREDIENTS

- ½ cup low-fat plain Greek yogurt
- ¼ cup fresh squeezed lime juice (about 3-4 limes)
- 2 tablespoons cilantro, finely chopped
- 1 chipotle pepper in adobo sauce, finely minced
- 1 teaspoon adobo sauce
- 1 clove garlic, minced
- 1 teaspoon cumin
- 1 teaspoon onion powder
- ½ teaspoon each of salt and pepper

## PREPARATION

- In a large bowl combine tuna, beans, corn, onion, tomatoes, and cilantro,
- Prepare dressing by adding all the ingredients to a jar. Close the lid and Shake vigorously to combine.
- Pour dressing on the salad, mix until combined, and enjoy!



## Nutrition Facts

Approximately 6 servings per container

**Serving size** 1 cup (276g)

**Amount per serving**

**Calories** 180

**% Daily Value\***

**Total Fat** 2.5g 3%

**Saturated Fat** 0.5g 3%

*Trans Fat* 0g

**Cholesterol** 20mg 7%

**Sodium** 520mg 23%

**Total Carbohydrate** 24g 9%

**Dietary Fiber** 7g 25%

**Total Sugars** 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 17g

**Vitamin D** 1mcg 6%

**Calcium** 77mg 6%

**Iron** 2mg 10%

**Potassium** 592mg 15%

\*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.

## ADAPTED FROM

<http://www.westoftheloop.com>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



This institution is an equal opportunity provider. Rev12/17

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



# ENSALADA DE ATUN AL ESTILO SUR OESTE CON ADEREZO DE CHIPOTLE Y

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos **TIEMPO PARA COCINAR:** 0 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

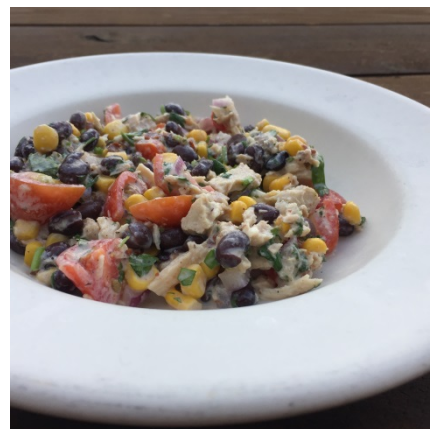
**PORCIONES:** 6

## INGREDIENTES PARA LA ENSALADA

- 1 lata de atún en agua de 10 onzas, escurrida
- 1 lata de frijoles negros bajos en sal de 15 onzas, escurridos y enjuagados
- 1 lata de maíz bajo en sal de 15 onzas, escurridos y enjuagados
- 1 taza de cebolla morada, picada en trocitos (alrededor de ½ de una cebolla grande)
- 1 pinta de tomates cherry, cortados en cuatro
- ½ taza de cilantro picado

## DRESSING INGREDIENTS

- ½ taza de yogurt griego bajo en grasa
- ¼ taza de jugo de limón fresco (el jugo de 3-4 limones)
- 2 cucharadas grandes de cilantro, finamente picado
- 1 chile chipotle en salsa adobo, finamente picado
- 1 cucharadita de salsa adobo
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta



## PREPARACION

1. En un tazón grande mezcle el atún, frijoles negros, maíz, cebolla, tomates, y el cilantro.
2. Para preparar el aderezo, mezcle todos los ingredientes en un frasco de vidrio. Ponga la tapa bien asegurada, y bata bien los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
3. Vierta el aderezo por encima de la ensalada, mezcle bien los ingredientes, sirva, y disfrútela!

## ADAPTADA DE

<http://www.westoftheloop.com>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

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

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

Approximately 6 servings per container

**Serving size** 1 cup (276g)

**Amount per serving**

**Calories** 180

**% Daily Value\***

**Total Fat** 2.5g 3%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 20mg 7%

**Sodium** 520mg 23%

**Total Carbohydrate** 24g 9%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 17g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 77mg 6%

Iron 2mg 10%

Potassium 592mg 15%

\*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.



# ENSALADA DE ATUN AL ESTILO SUR OESTE CON ADEREZO DE CHIPOTLE Y



---

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev.

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