# Ensalada de Atún y Manzana

*La manzana y las pasas agregan un toque original a la ensalada tradicional de atún.*

**Rinde 4 porciones.** *1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

## Ingredientes

- 2 latas (6 onzas) de atún envasado en agua, escurrido
- 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
- 1 manzana mediana picada, sin las semillas
- ¼ taza de apio picado
- ¼ taza de pasas rubias
- 3 cucharadas de aderezo Italiano libre de grasas
- 2 tazas de vegetales de hoja para ensalada
- 2 panes de pita medianos de trigo integral

## Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo.
2. En un tazón mediano, mezcle los vegetales de hoja con el aderezo restante.
3. Corte los dos panes por la mitad formando 4 bolsillos.
4. Llénelos con cantidades iguales de la ensalada verde y la de atún. Sirva.

***Información nutricional por porción:*** Calorías 216, Carbohidratos 27 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 25 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 26 mg, Sodio 544 mg