

# Barquitos de atún

Rinde 4 porciones, ½ pepino y 6 onzas de relleno por porción  
Tiempo de preparación: 15 minutos • Tiempo de cocción: no se requiere



## Ingredientes

- 2 pepinos grandes
- 1 limón
- 2 cebollitas verdes
- 1 lata (6 onzas) de atún en agua, bajo en sodio
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles blancos
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de mostaza de Dijon o mostaza country
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

## Utensilios

- Rallador de cuatro lados • Abrelatas • Colador • Tabla para cortar • Tenedor • Cucharas de medir • Tazón mediano • Cuchillo afilado • Tazón pequeño • Cuchara • Pelador de verduras

## Preparación

1. Lave los pepinos. Quíteles la cáscara pero sólo a cada ¼ de pulgada en todo el pepino. Córtelos a lo largo, por la mitad. Sáqueles las semillas con una cucharita.
2. Lave el limón. Ralle la cáscara por el lado de los orificios pequeños del rallador. Córtelo por la mitad. Exprima el jugo en un tazón pequeño. Saque las semillas.
3. Lave y pique las cebollitas verdes.
4. Escurra el atún. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
5. En un tazón mediano, machaque ligeramente los frijoles con un tenedor.
6. Agréguele a los frijoles, las cebollitas verdes, el atún, el aceite, la mostaza, la sal, la pimienta, la ralladura de limón y 2 cucharadas de jugo de limón. Mezcle con un tenedor.
7. Rellene cada mitad de pepino con ¼ de la mezcla de atún. Sírvalos.

## Sugerencias del chef

- Para comerlo como merienda o servirlo en una fiesta, corte los pepinos en tajadas gruesas. No les saque las semillas. Coloque encima una porción de la mezcla de atún.
- Para que sea más nutritivo y crujiente, puede añadirle pimentones o apio.
- Pruebe reemplazando el atún con salmón enlatado en agua.

## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cucumber  
and 6 ounces filling  
Servings Per Recipe 4

Amount Per Serving

Calories 220    Calories from Fat 40

% Daily Value\*

**Total Fat** 4.5g    **6%**

Saturated Fat 0g    **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 10mg    **3%**

**Sodium** 500mg    **22%**

**Total Carbohydrate** 26g    **9%**

Dietary Fiber 6g    **21%**

Sugars 3g

**Protein** 19g

Vitamin A 4%    • Vitamin C 20%

Calcium 8%    • Iron 20%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

# ¡Haga que la comida sea divertida! - Barquitos de atún

Trucos fáciles y rápidos para hacer que la comida sea divertida para los niños.



Corte el pepino con formas diferentes.

## Consejos y Trucos:

¿No le gusta el atún? Use otros ingredientes básicos como salmón o pollo enlatados en agua.

## Consejos y Trucos:

Deje que los niños aplasten los frijoles usando una bolsa de plástico. ¡Esto permite que ayuden con la receta mientras juegan con su comida!

Deje que los niños lo sirvan en galletas saladas o pan.



Use una verdura diferente para los “barcos” – pruebe con pimientos mini o tomates en rodajas.

## Consejos y Trucos:

Eche zanahoria rallada para que estén crujientes y darles más color. Eche aguacate para darles una textura cremosa. Pruebe a cambiar las especias para encontrar sus favoritas.

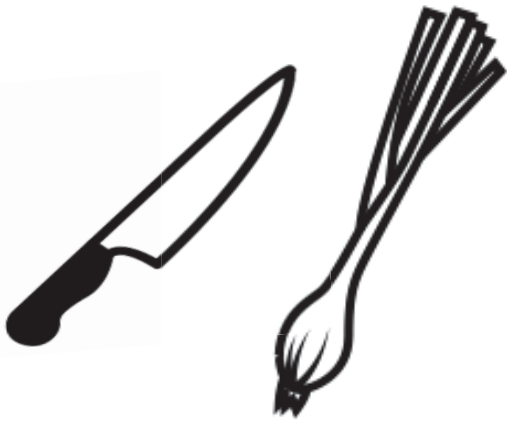
# Receta de seguimiento – Barquitos de atún



Corta el pepino a lo largo.



Ralladura y jugo de limón.



Pica las cebollas verdes.



Escurre el atún y los frijoles.



En un tazón, triture los frijoles, luego mezcle todos los ingredientes menos el pepino



¡Rellena cada mitad de pepino con la mezcla de atún y disfruta!