



tuna and apple salad

Make tuna salad with a sweet crunch!

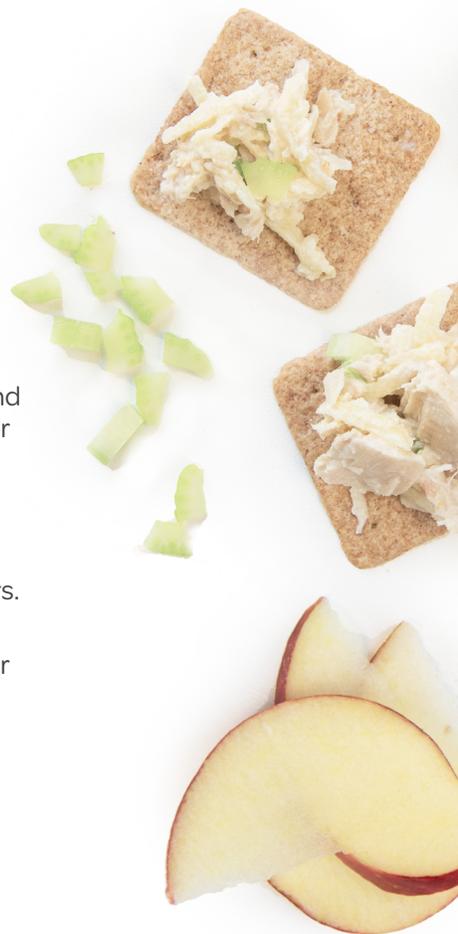
Use shredded apple and carrot to make this easy for young children to eat.

- 3 tablespoons mayonnaise
- 3 tablespoons plain yogurt
- 1 (5 oz) can chunk light tuna
- 1 medium apple, cored and cut into small bite-sized pieces or shredded
- 3 tablespoons thinly sliced celery or shredded carrot

In a medium bowl, mix mayonnaise and yogurt. Stir in tuna, apple and celery or carrots until well mixed. Add salt and pepper to taste.

Enjoy Tuna and Apple Salad:

- As a snack with whole grain crackers.
- On top of whole grain toast.
- Rolled up in a whole wheat tortilla or large leaf of lettuce.
- As a topping on a lettuce salad.



ensalada de atún y manzana

Prepara una ensalada de atún con un toque dulce y crujiente.

Utiliza manzana y zanahoria ralladas para que sea fácil de comer para los niños pequeños.

- 3 cucharadas de mayonesa
- 3 cucharadas de yogurt sin sabor
- 1 lata de 5-oz de atún en trozos light
- 1 manzana mediana, sin semillas y rallada o cortada en trozos del tamaño de un bocado
- 3 cucharadas de apio cortado fino o zanahoria rallada

En un bol mediano, mezcla la mayonesa con el yogurt. Incorpora el atún, la manzana y el apio o la zanahoria hasta que estén bien mezclados. Agrega sal y pimienta a gusto

Disfruta de una ensalada de atún y manzana:

- Como bocadillo con galletas integrales.
- Sobre una tostada de pan integral.
- Enrollada en una tortilla integral o en una hoja grande de lechuga.
- Sobre una ensalada de lechuga.

