

Pepinos rellenos de atún

4 porciones

Ingredientes

- 2 pepinos grandes
- 1 limón amarillo
- 2 cebolletas
- 1 lata (de 6 onzas) de atún bajo en sodio, envasado en agua
- 1 lata (de 15 ½ onzas) de frijoles blancos
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida



Preparación

1. Enjuague los pepinos. Córtelos a lo largo. Saque las semillas con una cuchara pequeña.
2. Enjuague el limón. Ralle la cáscara usando los agujeros pequeños de un rallador de caja. Corte el limón por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el jugo. Deseche las semillas.
3. Enjuague y pique las cebolletas.
4. Escorra el atún. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
5. En un tazón mediano, triture los frijoles ligeramente con un tenedor.
6. Agregue las cebolletas, el atún, el aceite, la mostaza, la sal, la pimienta, la ralladura de limón y 2 cucharadas del jugo de limón a los frijoles. Mezcle con un tenedor.
7. Rellene cada mitad de pepino con ¼ de la mezcla de atún. Sirva.

Notas del chef:

- Para un refrigerio o una comida de fiesta, corte los pepinos en rodajas gruesas. No quite las semillas. Coloque una cucharada de la mezcla de atún encima.
- Agregue chile dulce o apio picado para más nutrición y para agregar un toque crujiente.
- Pruebe la receta con salmón enlatado, envasado en agua en lugar del atún.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd