



¡Darles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Atún

Compras y Ahorros

- ☼ Pruebe las marcas de tienda del atún enlatado. Pueden ser más económicas.
- ☼ Evite latas que tengan abolladuras, protuberancias o signos de fuga.
- ☼ El peso de latas de atún puede variar. Use la calcomanía en el estante para comparar el costo por onza en lugar del costo por lata para el mejor valor.
- ☼ Paquetes sellados al vacío cuestan un poco más pero casi no tienen líquido que se tiene que escurrir. También vienen en tamaños de una sola porción.
- ☼ Elija atún en agua para que tenga menos calorías y más ácidos grasos omega-3.
- ☼ Busque menos sodio. Utilice las etiquetas de datos de nutrición para comparar cantidades de sodio entre marcas. Enjuagar el atún con agua reducirá el sodio.

El atún es una fuente excelente de proteína y contiene ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón.



*Lata de 5 onzas =
aproximadamente 1/2 taza de atún escurrido
Paquete de 2.6 onzas =
aproximadamente 1/3 de taza de atún*

Atún Enlatado

Esto es lo que la etiqueta le puede decir:

Atún “Light” – carne del color crema a crema-rosado. Tiene una textura más suave y un sabor más fuerte que el atún albacora.

Atún blanco o albacora – carne del color rosado blancuzco. Tiene una textura firme y un sabor suave.

Sólido – grandes piezas enteras de pescado.

“Chunk” – pequeños trozos de pescado. El atún puede parecer desmenuzado. Generalmente cuesta menos.

Empaque de Agua – agua o caldo añadido a la lata para procesamiento. Menos calorías incluso cuando está drenado. Los paquetes contienen menos líquido que las latas.

Empaque de Aceite – se añade aceite vegetal o aceite de canola a la lata para el procesamiento. Tiene más calorías aun cuando está escurrido. Se pueden perder algunos ácidos grasos omega-3 cuando se escurre. Los paquetes contienen menos líquido añadido que las latas.



★ Algunas variedades de atún contienen mercurio. Las mujeres embarazadas y los niños pequeños pueden comer hasta 12 onzas por semana de atún “light” enlatado o 6 onzas por semana de atún blanco (albacora) enlatado.

Contribuciones por oregonalbacore.org

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Almacene latas o paquetes sin abrir de atún en un lugar fresco y seco. Tire a la basura las latas que tienen fugas, protuberancias u oxidación.
- Revise la fecha ‘Consumir antes del’ en las latas o paquetes y use antes de esa fecha para la mejor calidad.



- Refrigere sobrantes de atún en un recipiente de vidrio o plástico bien cubierto. Use dentro de un plazo de 2 días para la mejor calidad.

Disfrute Atún

Atún y Verduras en Panecillo Tostado

Ingredientes:

- 1 lata (5 onzas) de **atún** en agua, escurrido
- 1 tallo de **apio**, picado (aproximadamente ¼ de taza)
- 1 **cebollín**, en rodajas
- ½ taza de **zanahorias**, ralladas
- 1 cucharada de **mayonesa**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**
- 3 **panecillos ingleses** integrales
- ½ taza (2 onzas) de **queso tipo cheddar** rallado

Preparación:

1. En un recipiente pequeño, mezcle el atún, el apio, el cebollín, la zanahoria, la mayonesa y la pimienta.
2. Cubra cada mitad de panecillo con la mezcla de atún y queso rallado.
3. Ase hasta que se derrita el queso, aproximadamente 3 minutos.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 6 panecillos tostados abiertos

Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos

Tiempo para cocinar: 3 minutos

Cazuela de Atún en la Estufa

Ingredientes:

- 8 onzas de **tallarines de huevo** (5 tazas de tallarines secos)
- 2 tazas de **chícharos** congelados
- 1 lata (10.5 onzas) de **sopa de pollo** cremosa condensada
- 1 cucharadita de **consomé de pollo en polvo**
- 1 lata (5 onzas) de **atún** en agua, escurrido
- ⅛ de cucharadita de **pimienta**
- ½ de cucharadita de **cebolla en polvo**
- 1 cucharada de **mostaza preparada**
- ⅓ taza de **leche** sin grasa o 1%

Preparación:

1. Cocine los tallarines según las instrucciones en el paquete. Añada los chícharos durante los últimos 3 minutos. Escorra.
2. Mezcle los ingredientes restantes en un recipiente pequeño. Añada a los tallarines y mezcle bien.
3. Cocine a fuego lento, revolviendo frecuentemente hasta que esté completamente caliente. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre durante las siguientes 2 horas.

Rinde 7 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 10-15 minutos

Vaya a FoodHero.org/es para recetas de atún fáciles y deliciosas

Wrap de Atún con Limón Verde y Cilantro

Ingredientes:

- 3 cucharadas de **jugo de limón verde**
- 2 cucharadas de **mayonesa**
- 2 latas (5 onzas cada una) de **atún** en agua, escurrido
- ⅔ tazas de **cilantro**, picado y flojamente empacado
- 2 **cebollines** o ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 taza de **chile campana rojo**, picado
- 1 **chile jalapeño**, finamente picado (quitar costillas y semillas)
- 5 **tortillas** de harina medianas
- 5 hojas de **lechuga** pequeñas o 1 taza de lechuga rallada

Preparación:

1. Mezcle el jugo de limón verde y la mayonesa en un recipiente pequeño. Añada el atún, el cilantro, los cebollines y los chiles y mezcle bien hasta que estén bien cubiertos.
2. Divida la mezcla de atún entre 5 tortillas. Unte hasta los bordes.
3. Cubra con lechuga y doble o enrolle bien apretado para formar un rollo.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota: ¿No hay chiles a la mano? Use 1 taza de apio picado y ¼ de taza de chiles verdes enlatados.

Rinde 1 ½ tazas de relleno / 5 wraps

Tiempo de preparación: 15 minutos



- Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:
 - limpiar las tapas de las latas antes de abrirlas.
 - usar un abrebotellas y seguramente manejar los bordes filosos.
 - mezclar los ingredientes.