

INGREDIENTES: INSTRUCCIONES

- 2 latas (4.5 onzas) de atún bajo en sodio
- 1 taza de pan molido, dividido en dos porciones
- 1 taza de queso tipo cheddar bajo en grasa, rallado
- 1 huevo, ligeramente batido
- ½ taza de aderezo para ensalada sin grasa tipo ranch
- ¼ de taza de cebolla finamente picada
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

- Escorra el atún y desmenuce con un tenedor.
- Combine en un tazón mediano el atún, la ½ taza de pan molido, el queso, el huevo, el aderezo y la cebolla.
- Forme seis tortitas y empanice cada lado con la ½ taza restante de pan molido.
- Rocíe el sartén con aceite en aerosol antiadherente para cocinar y deje que se caliente a fuego medio.
- Cocine las tortitas entre 3 y 5 minutos de cada lado o hasta que se doren.

[HTTPS://EFNEP.UCONN.EDU/](https://efnep.uconn.edu/)

TORTIAS DE ATÚN

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 1 tortita

Información nutricional por cada ración:

230 calorías, Total de grasa 8g, Grasa saturada 4g, Proteína 17g, Total de carbohidratos 20g, Fibra dietética 3g, Sodio 430mg. Buena fuente de calcio y de hierro.



Esta receta es cortesía de la Extension de Carolina del Norte y su programa EFNEP.