

Mediterranean Tuna Salad

Makes: 6 1-cup servings

Ingredients

Vinaigrette:

- 1/4 cup olive oil
- 2 Tbsp red wine vinegar
- 1 Tbsp lemon juice
- 1 tsp dried oregano
- 1/2 tsp salt
- 1/4 tsp black pepper

Salad:

- 1 English (long) cucumber, cut into quarter rounds
- 1 pint grape tomatoes, cut in half
- 1/2 red onion, diced
- 1/4 bunch fresh parsley (3 stems), roughly chopped
- 1 (15 oz.) can cannellini beans
- 1 (12 oz.) can chunk light tuna
- 2 oz. feta cheese



Instructions:

1. In a bowl or jar, mix or shake the vinaigrette ingredients together. Set vinaigrette aside.
2. Combine the cucumber, tomato, onion, and parsley in a separate bowl.
3. Pour the vinaigrette over top and stir until the vegetables are coated.
4. Rinse and drain the beans, and drain the tuna. Add to the salad and stir until combined.
5. Add the feta and stir gently to combine.
6. Serve immediately or refrigerate up to 4 days.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). This institution is an equal opportunity provider.

Ensalada Mediterránea de Atún

Hace: 6 porciones de 1 taza

Ingredientes

Vinagreta:

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vino tinto
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Ensalada:

- 1 pepino inglés (largo), cortando en cuartos de rondas
- 1 pinta de tomates de uva, cortando a la mitad
- 1/2 cebolla roja, picada
- 1/4 manojo de perejil fresco (3 tales), picado áspero
- 1 (15 oz.) lata de frijoles de cannellini
- 1 (12 oz.) lata de atún ligero de trozo
- 2 oz. queso feta



Instrucciones:

1. En un tazón o frasco, mezcle o agite los ingredientes de la vinagreta. Aparte la vinagreta.
2. Combine el pepino, el tomate, la cebolla, y el perejil en un tazón separado.
3. Vierta la vinagreta encima y mezcle hasta que las verduras están recubiertas.
4. Enjuague y drene los frijoles, y drene el atún. Añádelos a la ensalada y mezcle hasta que están combinados.
5. Añada la feta y mezcle suavemente para combinar.
6. Sirva inmediatamente o refrigere hasta 4 días.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.