



# Broccoli and Tuna Salad

**Prep time: 10 minutes**

**Cook time: 0 minutes**

**Servings per recipe: 4**

**Serving size: 1¼ cups**

**Cost: \$5.88 per recipe, \$1.47 per serving**

## Ingredients

- 2 cups chopped raw broccoli
- 2 (5 ounce) cans tuna in water, drained
- 1 (15 ounce) can garbanzo beans (chickpeas), drained and rinsed
- 1 medium tomato, diced
- 1 green apple, cored and diced
- 3 stalks celery, diced
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon balsamic vinegar

## Directions

- 1) Boil a pot of water. Place broccoli in a colander over sink and pour the boiling water over it.
- 2) In a large bowl, mix together broccoli, tuna, beans, tomato, green apple, celery, lemon juice, olive oil, and balsamic vinegar.
- 3) Toss and serve immediately or chill in refrigerator for 1 hour.

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1 1/4 cups

Amount per serving

**Calories** 350

% Daily Value\*

**Total Fat** 12g 15%

**Saturated Fat** 2g 10%

**Trans Fat** 0g

**Cholesterol** 30mg 10%

**Sodium** 530mg 23%

**Total Carbohydrate** 37g 13%

**Dietary Fiber** 10g 36%

**Total Sugars** 12g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 26g

**Vitamin D** 1mcg 6%

**Calcium** 96mg 8%

**Iron** 2mg 10%

**Potassium** 635mg 15%

**Vitamin C** 50mg 60%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Money-Saving Tip:

Canned tuna is a great, low-cost way to eat fish that has healthy fats.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Questions about  
nutrition?**

**Call 1-877-FOOD-URI**

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



# Ensalada de Atún y Brócoli

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de cocción: 0 minutos**

**Porciones por receta: 4**

**Tamaño de porción: 1¼ tazas**

**Costo: \$5.88 por receta, \$1.47 por porción**

## Ingredientes

- 2 tazas brócoli crudo picado
- 2 latas (5 onzas) atún en agua, escurrido
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, enjuagados
- 1 tomate mediado, picado
- 1 manzana verde, sin corazón y picada
- 3 tallos de apio, picado
- 2 cucharadas jugo de limón
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharada vinagre balsámico

## Preparación

- 1) Hierva agua en una olla. Coloque el brócoli en un colador sobre el fregadero y vierta el agua hervida encima.
- 2) En un tazón grande, mezcle el brócoli, el atún, garbanzos, el tomate, la manzana verde, el apio, el jugo de limón, el aceite de oliva y el vinagre balsámico.
- 3) Mezcle y sirva inmediatamente o enfríe en el refrigerador por 1 hora.

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1 1/4 cups

Amount per serving

**Calories** 350

% Daily Value\*

**Total Fat** 12g 15%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 30mg 10%

**Sodium** 530mg 23%

**Total Carbohydrate** 37g 13%

Dietary Fiber 10g 36%

Total Sugars 12g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 26g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 96mg 8%

Iron 2mg 10%

Potassium 635mg 15%

Vitamin C 50mg 60%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Consejo para ahorrar dinero:

El atún enlatado es una forma excelente y de bajo costo de comer pescado con grasas saludables.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

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.



# Salada de Brócolis e Atum

**Tempo de preparação: 10 minutos**

**Tempo de cozimento: 0 minutos**

**Porções por receita: 4**

**Tamanho da porção: 1¼ copo**

**Custo: \$5.88 por receita, \$1.47 por porção**

## Ingredientes

- 2 copos de brócolis cru picados
- 2 latas de atum em água, escorridas
- 1 lata (15 onças) de grão-de-bico, enxaguado
- 1 tomate médio, picado
- 1 maçã verde, sem caroço e cortada em cubos
- 3 talos de aipo, picados
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico

## Modo de Preparo

- 1) Coloque água para ferver em uma panela. Coloque o brócolis em uma peneira sobre a pia e despeje a água fervente sobre o brócolis.
- 2) Em uma tigela grande, misture brócolis, atum, feijão, tomate, maçã verde, aipo, suco de limão, azeite e vinagre balsâmico.
- 3) Misture e sirva imediatamente ou leve à geladeira por 1 hora.

## Nutrition Facts

4 servings per container

**Serving size** 1 1/4 cups

Amount per serving

**Calories** 350

% Daily Value\*

**Total Fat** 12g 15%

**Saturated Fat** 2g 10%

**Trans Fat** 0g

**Cholesterol** 30mg 10%

**Sodium** 530mg 23%

**Total Carbohydrate** 37g 13%

**Dietary Fiber** 10g 36%

**Total Sugars** 12g

**Includes 0g Added Sugars** 0%

**Protein** 26g

**Vitamin D** 1mcg 6%

**Calcium** 96mg 8%

**Iron** 2mg 10%

**Potassium** 635mg 15%

**Vitamin C** 50mg 60%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Dica para economizar dinheiro:

Atum enlatado é uma forma excelente e barata de comer peixes que contêm gorduras saudáveis.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.