



por



## Ensalada de atún y lechuga *(rinde 2 porciones)*

### INGREDIENTES

- 1 bolsa (2.6 onzas) de atún en trozos, bajo en calorías, en agua y reducido en sodio Hy-Vee, escurrido
- 2 cucharadas de pimienta morrón rojo, sin semillas y en trozos pequeños
- 2 cucharadas de cebolla roja, cortada en trozos pequeños
- 1 tallo de apio, cortado en rodajas finas
- 2 cucharadas de mayonesa Hy-Vee
- Sal Hy-Vee al gusto
- Pimienta negra molida Hy-Vee al gusto
- 1 cabeza de lechuga

### INSTRUCCIONES

1. En un recipiente mediano, mezcle el atún, el pimienta rojo, la cebolla roja, el apio y la mayonesa.
2. Divida la mezcla entre 4 hojas de lechuga grandes, y sirva enseguida.
3. Agregue sal y pimienta al gusto.

Receta adaptada de: <https://www.hy-vee.com/recipes-ideas/recipes/tuna-lettuce-wraps>

Para obtener más información, visite [www.iowatotalcare.com](http://www.iowatotalcare.com).

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

