

Tuna Fish Tacos

4 Servings

Ingredients

1 can (15 oz) **tuna**, packed in water, drained and flaked

8 **whole wheat tortillas**

1 cup **green or red cabbage**, finely shredded

¾ cup **Monterey Jack cheese**, shredded

1½ cup of your favorite **salsa** OR the salsa recipe below



Nutrition Information

Serving Size: 2 tacos with salsa

Calories: 470

Total Fat: 13g

Saturated Fat: 6g

Protein: 37g

Sodium: 900mg

Carbohydrates: 50g

Added Sugar: 0g

Fiber: 3g

Salsa Recipe (Optional)

1 can (15 oz) **peach slices**, drained and chopped

1 can (4.25 oz) **green chilies**, drained and finely chopped

¼ cup **red onion**, finely chopped

1 Tbs **fresh parsley**, chopped

1 Tbs **lime juice**

¼ tsp **Tabasco pepper sauce**

Instructions

1. If making the homemade salsa, combine all salsa ingredients in a medium bowl and refrigerate until serving.
2. Fill tortillas with flaked tuna and top with the shredded cabbage, cheese and salsa of your choice.

Tacos de Atún

4 Porciones

Ingredientes

1 lata (15.5 oz) de **atún**, escurrido y desmenuzado

8 **tortillas de harina integral**

1 taza de **repollo verde o morado** rallado

¾ taza de **queso Monterey Jack**, rallado

½ taza de **salsa** preparada o la receta siguiente



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 2 tacos con salsa

Calorías: 470

Grasa Total: 13g

Grasa Saturada: 6g

Proteína: 37g

Sodio: 900mg

Carbohidratos: 50g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 3g

Receta de Salsa (opcional)

1 lata (14.5 oz) de **melocotones**, escurridos y picados

1 lata (14.5 oz) de **chiles verdes**, escurridos y picados

¼ taza de **cebolla morada**, picada

1 cucharada de **perejil** fresco picado

1 cucharada de **jugo de lima**

¼ cucharadita de **tabasco**

Preparación

1. Si hace la salsa, en un tazón, combine todos los ingredientes de la salsa, mezcle y refrigere hasta la hora de servir.
2. Coloque atún en cada tortilla y agregue repollo y salsa. Cubrir con queso rallado.

