



# Barquillos de pescado

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |  
Tiempo total: 20 minutos.

## Equipamiento:

Rallador  
Abrelatas  
Tabla para cortar  
Tazón pequeño

## Utensilios:

Cuchillo  
Cuchara  
Tenedor  
Cucharas medidoras

## Ingredientes

2 pepinos grandes  
2 cucharas de jugo de limón  
(aproximadamente 1 limón)  
2 cebolletas, en dados  
2 latas de 5 oz de atún en agua, escurrido  
1 lata de 15.5 oz de frijoles blancos  
(comunes, norteños, cannellini, etc.) sin sal  
agregada, escurridos y enjuagados  
1 cucharada de aceite de oliva o vegetal  
1 cucharada de mostaza de Dijon  
1/2 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta negra

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas, y las frutas y verduras.
2. Corte los pepinos a lo largo y retire las semillas con una cuchara.
3. Use los orificios pequeños del rallador para rallar la cáscara de un limón entero. Corte el limón por la mitad y exprímalo en un tazón mediano.
4. Agregue los frijoles al tazón y píselos con un tenedor.
5. Agregue la cebolleta, el atún, el aceite, la mostaza, la sal, la pimienta negra y la ralladura de limón a los frijoles. Mezcle para combinar.
6. Divida la mezcla de atún en partes iguales entre las 4 mitades de pepino.

## Información nutricional:

Calorías 250  
Grasas totales 4.5 g  
Sodio 660 mg  
Carbohidratos totales 28 g  
Proteína 26 g