



Barquillos de pescado

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

Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

Pelapapas
Rallador
Tazón pequeño
Abrelatas
Tabla para cortar
Colador
Tazón mediano
Cucharas medidoras

Utensilios:

Cuchillo
Cuchara
Tenedor

Ingredientes

2 pepinos grandes
1 limón
2 cebolletas, en dados
2 latas de 6 oz de atún en agua con bajo contenido de sodio
1 lata de 15.5 oz de frijoles blancos
1 cucharada de aceite, de canola o vegetal
1 cucharada de mostaza de Dijon O mostaza a la antigua
1/2 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Corte los pepinos a lo largo y retire las semillas con una cuchara pequeña.
3. Use los orificios pequeños del rallador para rallar la cáscara de un limón entero. Corte el limón por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el limón. Deseche las semillas.
4. Escorra el atún y reserve.
5. Escorra y enjuague los frijoles en un colador.
6. En un tazón mediano, pise los frijoles ligeramente con un tenedor.
7. Agregue las cebolletas en dados, el atún, el aceite, la mostaza, la sal, la pimienta, la ralladura de limón y 2 cucharas de jugo de limón a los frijoles. Mezcle con un tenedor.
8. Use una cuchara para rellenar cada mitad de pepino con 1/4 de la mezcla de atún.

Información nutricional:

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