



Pepinos rellenos

Porciones 4 | Tiempo de preparación 20 min | Tiempo total 20 min

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 cuchara de aceite, de canola o vegetal
1 cuchara 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. Escurra el atún y reserve.
5. Escurra 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 $\frac{1}{4}$ de la mezcla de atún.

Información nutricional:

Calorías 250
Grasas totales 4,5 g
Sodio 660 mg
Carbohidratos totales 28 g
Proteína 26 g