



ENTRADAS



Atún con quinua



Fuente: Fundación Educación para el Desarrollo
FAUTAPO (Bolivia)

Ingredientes:

½ taza de quinua
1 lata de atún al agua
2 cdas de perejil picado
Mayonesa

Preparación

- Lave la quinua y cocínela en agua.
- En un recipiente coloque la quinua cocida e incorpore el atún, el perejil y la mayonesa al gusto.
- Mezcle todos los ingredientes y sirva con una tajada de pan molde o en tartaletas.



Consejo:

El atún en conserva es una fuente rápida de proteínas. Es importante incluir alimentos ricos en proteína en cada comida para ayudar a mantener los tejidos del cuerpo.