

## Cranberry Pistachio Tuna Salad

**Makes 1 servings.**  
**Prep time:** 10 minutes

### **Ingredients:**

1 can of tuna  
1/4 cup plain greek yogurt  
1 stalk celery, chopped  
1/3 cup dried cranberries  
1 tbsp pistachios  
Dash of salt and pepper  
Dash of onion powder  
Dash of garlic powder

1. In a medium sized bowl, combine drained tuna and remaining ingredients until everything is evenly coated
2. Cover and chill until ready to serve
3. Serve with crackers, bread, or tortillas



Nutrition information per serving: Calories 279, Carbohydrate 27.6g, Protein 28g, Total Fat 7g



Adapted from [ColleenChristensennutrition.com](http://ColleenChristensennutrition.com)  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Ensalada de atún de pistacho de arándano

**Rinde 1 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

### **Ingredientes:**

1 lata de atún  
1/4 taza de yogur griego natural  
1 tallo de apio, picado  
1/3 taza de arándanos secos  
1 cucharada de pistachos  
Pizca de sal y pimienta  
Chorrito de cebolla en polvo  
Chorrito de ajo en polvo

1. En un tazón de tamaño mediano, combine el atún escurrido y los ingredientes restantes hasta que todo esté recubierto uniformemente.
2. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.
3. Servir con galletas, pan o tortillas



Información nutricional por porción: Calorías 279, Carbohidratos 27.6g, Proteínas 28g, Grasa Total 7g



Adaptación de: [ColleenChristensen.com](http://ColleenChristensen.com)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.