

## Cranberry Tuna Salad

Makes 5 servings



**Total time:** 10 minutes

**Ingredients:**

- 4 4 oz cans tuna in water, drained*
- 1/3 cup can cranberry sauce*
- 3 tbsp low fat mayonnaise*
- 3 tbsp low fat greek yogurt*
- 1/2 cup celery, chopped*
- 1/4 cup red onion, diced*
- 1 tbsp lemon juice*
- 1 apple diced*
- Salt & pepper*

1. Mix all the ingredients together and chill. Serve with crackers or sliced vegetables.



Adapted from: <https://www.slenderkitchen.com/recipe/cranberry-tuna-salad>  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Cranberry Tuna Salad

Makes 5 servings



**Total time:** 10 minutes

**Ingredients:**

- 4 4 oz cans tuna in water, drained*
- 1/3 cup can cranberry sauce*
- 3 tbsp low fat mayonnaise*
- 3 tbsp low fat greek yogurt*
- 1/2 cup celery, chopped*
- 1/4 cup red onion, diced*
- 1 tbsp lemon juice*
- 1 apple diced*
- Salt & pepper*

1. Mix all the ingredients together and chill. Serve with crackers or sliced vegetables.



Adapted from: <https://www.slenderkitchen.com/recipe/cranberry-tuna-salad>  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Ensalada De Atún y Arándanos

**Rinde 5 porciones**

**Tiempo total:** 10 minutos

**Ingredientes:**

*4 latas de 4 onzas de atún en agua, escurrido*

*1/3 taza de salsa de arándanos*

*3 cucharadas de mayonesa, baja en grasa*

*3 cucharadas de yogur griego, bajo en grasa*

*1/2 taza de apio, picado*

*1/4 taza de cebolla roja, cortada en cubitos*

*1 cucharada de jugo de limón*

*1 manzana cortada en cubitos*

*Sal y pimienta*



1. Mezclar todos los ingredientes y enfriar. Servir con galletas o verduras en rodajas.



Adaptado de: <https://www.slenderkitchen.com/recipe/cranberry-tuna-salad>

Para obtener información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

## Ensalada De Atún y Arándanos

**Rinde 5 porciones**

**Tiempo total:** 10 minutos

**Ingredientes:**

*4 latas de 4 onzas de atún en agua, escurrido*

*1/3 taza de salsa de arándanos*

*3 cucharadas de mayonesa, baja en grasa*

*3 cucharadas de yogur griego, bajo en grasa*

*1/2 taza de apio, picado*

*1/4 taza de cebolla roja, cortada en cubitos*

*1 cucharada de jugo de limón*

*1 manzana cortada en cubitos*

*Sal y pimienta*



1. Mezclar todos los ingredientes y enfriar. Servir con galletas o verduras en rodajas.



Adaptado de: <https://www.slenderkitchen.com/recipe/cranberry-tuna-salad>

Para obtener información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.