

Tuna Pasta Salad

2 cups bow ties pasta, cooked, drained

1 can (6 oz.) white tuna in water,
drained, flaked

1 cup fat-free dressing

1 cup each broccoli flowerets, chopped
carrots and sliced celery
or chopped seeded cucumber

1 teaspoon dill weed

½ teaspoon pepper

Mix all ingredients. Refrigerate several
hours or overnight. Serve on lettuce-
lined platter. Garnish with halved lemon
slices.

Makes 6 servings.

Ensalada de Atún y Fideo

2 tz de fideo “Lazo”, cocinado y
escurrido

1 lata (6 oz.) atún blanco en agua,
escurrido y desmenuzado

1 tz adereaolibre de grasa

1 tz de brócoli en pedacitos

1 tz de zanahoria picada

1 tz de apio en rodajas o pepino sin
semilla picado

1 cdta de yerba de eneldo

½ cdta pimienta

Mezcle todos los ingredientes.

Refriguere por varias horas o durante
toda la noche. Sirva sobre un plato
cubierto de lechuga. Sirva con una
rodaja de limón.

Rinde 6 porciones.