

Cuenco de atún

Ingredientes:

- 1/4 taza de mayonesa
- 1 cucharada de sriracha
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1/2 taza de arroz integral cocido
- 1 lata (5 onzas; 142 g) de atún escurrido

Decoración:

- Rebanadas de pepino
- Zanahorias ralladas
- Aguacate cortado en rodajas
- Jalapeños
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Bata la mayonesa, la sriracha, el jugo de limón y la salsa de soja juntos en un bol pequeño y reserve.
2. Coloque el arroz cocido y el atún escurrido en un bol, rocíe con aderezo de mayonesa.
3. Decore con pepinos, zanahorias, aguacate o jalapeños. Mezcle bien.
4. Sirva inmediatamente o frío. Rinde 1 porción.

Otras ideas de decoración: semillas de sésamo, cilantro, aceite de sésamo, jengibre encurtido.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT

Tuna Bowl

Ingredients:

- ¼ cup mayo
- 1 tablespoon sriracha
- 2 teaspoons lemon juice
- 1 teaspoon soy sauce
- ½ cup brown rice, cooked
- 1 can (5 ounces) tuna, drained

Garnish:

- Cucumber slices
- Shredded carrots
- Sliced avocado
- Jalapenos
- Salt/Pepper

Directions:

1. Whisk mayo, sriracha, lemon juice and soy sauce together in small bowl, set aside.
2. Place cooked rice and drained tuna in bowl, drizzle with mayo dressing.
3. Top with garnishes including cucumbers, carrots, avocado, or jalapenos. Stir to combine.
4. Serve immediately or cold. Serves 1.

Other garnish ideas: sesame seeds, cilantro, sesame oil, pickled ginger.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT