



Tuna Pasta Salad

Ingredients:

For the Salad:

- 14 oz pasta (short shapes like penne, fusilli, or shells work well)
- $\frac{1}{2}$ red onion
- 7 oz cherry tomatoes, halved
- 1 red bell pepper, diced
- 3–4 oz canned albacore tuna, drained

For the Dressing

- 1.5 cups plain Greek yogurt (nonfat for lighter texture)
- $\frac{1}{2}$ lemon juice (plus zest)
- 1 tsp Dijon mustard
- 2 tsp honey
- $1\frac{1}{2}$ tsp salt
- $\frac{1}{2}$ tsp black pepper
- 1 tsp dried oregano or fresh herbs
- Extra virgin olive oil (from the tuna or added)
- Lemon juice and zest
- Fresh basil or parsley

Optional: capers, kalamata olives, artichoke hearts, celery, radishes, spinach, fresh basil or parsley

Directions:

1. Cook pasta according to package directions until al dente. Drain, rinse under cold water to remove excess starch, and set aside to cool.
2. Prepare veggies – dice or chop all vegetables and herbs.
3. Make dressing – in a bowl, whisk Greek yogurt, lemon juice, zest, Dijon, honey, salt, pepper, and herbs. For the olive oil version, simply toss olive oil with lemon juice and herbs.
4. Combine – in a large bowl, mix pasta, veggies, tuna, and herbs.
5. Toss with dressing – pour dressing over and gently toss until evenly coated.
6. Chill – refrigerate for at least 30 minutes to let flavors meld. Serve cold or slightly chilled.

Tips & Variations

1. Protein boost: Add chickpeas or grilled chicken for extra protein
2. Herb swaps: Use dill or cilantro for a different fresh note.



SCAN QR CODE FOR MORE RECIPES!

Recipe adapted from:
www.recipesbyclaire.com



Ensalada de pasta con atún

Ingredientes:

Para la ensalada:

- Pasta de 400 gramos (las formas cortas como penne, fusilli o conchas funcionan bien).
- $\frac{1}{2}$ cebolla roja
- 7 onzas de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- Atún blanco enlatado de 85-115 g, escurrido.

Para el aderezo:

- 1,5 tazas de yogur griego natural (desnatado para una textura más ligera)
- $\frac{1}{2}$ limón (jugo y ralladura)
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 2 cucharaditas de miel
- $1\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de orégano seco o hierbas frescas
- Aceite de oliva virgen extra (del atún o añadido)
- Jugo y ralladura de limón
- Albahaca o perejil fresco

Opcional: alcaparras, aceitunas kalamata, corazones de alcachofa, apio, rábanos, espinacas, albahaca fresca o perejil.



Instrucciones:

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente. Escurre, enjuague con agua fría para eliminar el exceso de almidón y deje enfriar.
2. Prepara las verduras: corta en dados o pica todas las verduras y hierbas.
3. Para preparar el aderezo, en un bol, bate el yogur griego, el zumo de limón, la ralladura, la mostaza de Dijon, la miel, la sal, la pimienta y las hierbas. Para la versión con aceite de oliva, simplemente mezcla el aceite de oliva con el zumo de limón y las hierbas.
4. Combinar: en un bol grande, mezclar la pasta, las verduras, el atún y las hierbas.
5. Mezclar con el aderezo: verter el aderezo por encima y mezclar suavemente hasta que quede bien cubierto.
6. Enfriar: refrigerar durante al menos 30 minutos para que los sabores se mezclen. Servir frío o ligeramente frío.

Consejos y variaciones:

1. Aporte de proteínas: Añade garbanzos o pollo a la parrilla para un aporte extra de proteínas.
2. Alternativas de hierbas: Utilice eneldo o cilantro para darle un toque fresco diferente.



¡ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER MÁS RECETAS!

Receta adaptada de:
www.recipesbyclaire.com