

# What can you do with a can of tuna?

*take it out of the can and scoop into a more interesting container!*

## Tuna Stuffed Avocados

*serves 2, from MomEndeavors.com*

- 1 avocado, sliced lengthwise, flesh scooped out**
- 1 tomato, diced**
- ½ can of tuna, drained**
- chopped cilantro to taste**
- a squeeze of lime juice**
- garlic powder to taste**

Chop avocado, tomato and tuna into small pieces. Add to bowl with cilantro, lime juice and garlic powder. Stir together, and scoop back into your empty avocado skins to serve.



## Zucchini Melts (or “Tuna Canoes” for kids!)

*serves 2, thehonoursystem.com*

- 2 small zucchini**
- 2 tablespoon olive oil, divided**
- 1 can of tuna, drained**
- 1 celery stalk, minced (minced means cut as tiny as possible)**
- ¼ medium red onion, minced**
- 1 lemon, juiced**
- ¼ tsp dried dill**
- ½ cup cheese, grated (whatever kind you have: parmesan, cheddar, feta)**

Preheat your oven to 400 and line a baking sheet with foil. Slice the zucchini in half and using a teaspoon, scoop out the center, about an inch. Brush the four zucchini halves with 1 tablespoon of olive oil and roast for 15-20 minutes (until tender, but not mushy; Look for slight browning on the sides).

While zucchini is roasting, combine the tuna, celery, onion, and dill with the other tablespoon of olive oil and the lemon juice. Once the zucchini is done, take it out of the oven and turn on the broiler. Fill your canoes with the tuna mixture and top with the cheese. Broil for 2-3 minutes or until the cheese has browned and is crispy on top.



## Tuna Stuffed Peppers

*serves 2, macnifique.com*

- 2 bell peppers (any color), halved with seeds removed**
- 1 can of tuna chunks in water**
- ¼ cup cheese, grated**
- 3 teaspoons tomato paste**
- 1 spring onion/scallion, chopped**
- 1 tomato, diced**

Preheat your broiler to high. Place peppers cut-side down on baking sheet. Broil for about 4 minutes, or until the skin softens. Turn over carefully. Combine tuna, half of the cheese, tomato paste, onion, and tomato. Spoon tuna mixture into peppers and top with remaining cheese. Broil until cheese melts and bubbles.



# Tres nuevas recetas para el atún

## Relleno del atún Aguacates

2 porciones, de MomEndeavors.com

- 1 aguacate, cortado longitudinalmente, carne arrancaba**
- 1 tomate cortado en cubitos**
- ½ lata de atún, escurrido**
- cilantro picado al gusto**
- un chorrito de jugo de limón**
- ajo en polvo al gusto**

Picar el aguacate, tomate y atún en trozos pequeños. Añadir al bol con cilantro, jugo de limón y el ajo en polvo. Mezcle, y saca de nuevo en sus pieles aguacate vacías para servir.



## Calabacín Queso

2 porciones, thehonoursystem.com

- 2 calabacines pequeños**
- Aceite de oliva 2 cucharadas, dividido**
- 1 lata de atún, escurrido**
- 1 tallo de apio, picados**
- ¼ de cebolla roja mediana, picada**
- 1 limón, jugo**
- ¼ cucharadita de eneldo seco**
- ½ taza de queso rallado (parmesano, queso cheddar, queso feta)**

Precaliente el horno a 400 y la línea de una bandeja para hornear con papel de aluminio. Cortar el calabacín por la mitad y utilizando una cucharilla, saca el centro, alrededor de una pulgada. Cepille las cuatro mitades de calabacín con 1 cucharada de aceite de oliva y asar durante 15 a 20 minutos (hasta que estén tiernos, pero no blanda; Busque ligero oscurecimiento en los laterales).

Si bien el calabacín es tostado, combinar el atún, el apio, la cebolla y eneldo con la otra cucharada de aceite de oliva y el jugo de limón. Una vez que el calabacín se hace, lo saca del horno y encender la parrilla. Llene sus canoas con la mezcla de atún y cubra con el queso. Ase durante 2-3 minutos o hasta que el queso se haya dorado y es crujiente por encima.



## Atún Pimientos Rellenos

2 porciones, macnifique.com

- Pimientos 2 campana (cualquier color), reducido a la mitad con semillas elimina**
- 1 lata de trozos de atún en agua**
- ¼ de taza de queso rallado**
- 3 cucharaditas de pasta de tomate**
- 1 cebolleta / cebolla de verdeo, picada**
- 1 tomate cortado en cubitos**

Precaliente su parrilla a alto. Coloque los pimientos cortadas boca abajo en una bandeja para hornear. Ase durante aproximadamente 4 minutos, o hasta que la piel se ablanda. Dé la vuelta con cuidado. Combine el atún, la mitad del queso, pasta de tomate, cebolla y tomate. Vierta la mezcla de atún en pimientos y cubra con el queso restante. Cocinar hasta que el queso se derrita y las burbujas.

