

## Tacos de Surf

6 Porciones

*El condimento de estos tacos esconde el sabor “a pescado” del atún, dejándote con una proteína de alta calidad y bajo costo que toda la familia puede disfrutar.*

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 1888y
- 1788      88888
- 888888y
- 88      88
- 88      8888888888
- 8888
- 888888888888
- 88

\*Los microondas pueden variar en potencia, por lo que es posible que deba cambiar el tiempo de cocción.

**Información nutricional por porción: (2 tacos o tortillas) Calorías 240, Grasa total 12g, Grasa saturada 4g, Proteína 9g, Carbohidratos 26g, Fibra 6g, Sodio 510mg**

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.



Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.