

Sándwich de Atún sin Mayonesa

Tipo de Receta: Sandwich

La receta hace: 3

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 0

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 lata de 8 onzas de atún en agua
- 1 aguacate/palta madura
- 1 zanahoria mediana o 5 zanahorias miniatura “baby carrots”
- 1 tallo de apio
- 1 cebolla pequeña
- 6 rebanadas de pan integral
- 6 hojas de lechuga
- 1 tomate



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Escorra el atún (enjuáguelo si desea)
3. Vierta el atún en un bol.
4. Pique la zanahoria, el apio y la cebolla y agréguelos al atún.
5. Corte el aguacate/palta y retire la semilla. Saque el aguacate/palta de la cáscara y póngalo en un bol.
6. Maje el aguacate/palta hasta que quede cremoso.
7. Agregue el aguacate al atún y mezcle bien.
8. Corte el tomate en rodajas.
9. Sirva ½ taza de ensalada de atún en 2 rebanadas de pan integral con lechuga y tomate.
10. ¡Disfrute!

CONSEJO: El aguacate debe estar maduro. Para madurar un aguacate, colóquelo en una bolsa de papel, ciérrela y déjela en la mesa de la cocina de 2 a 5 días. Para madurarlo más rápido, también coloque una manzana o una banana/guineo en la bolsa y ciérrela.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 sandwich

Cantidad por Ración

Calories 370

Calorías de Grasa 90

%Valor Diario*

Grasa Total 10 g 15%

Grasa Saturada 1 g 5%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 25 mg 8%

Sodio 350 mg 15%

Carbohidrato Total 41 g 14%

Fibra Dietética 12 g 48%

Azúcares 11 g

Proteína 30 g

Vitamina D 13%

Calcio 35%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 3.9