



SÁNDWICH DE ATÚN CON ESPINACAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de limón, crudo [46 g]
- 35 gramos de apio, crudo
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1 cucharada de postre colmada de mayonesa, aceite de oliva [13 g]
- 1 cucharada de postre de mostaza [13 g]
- 2 Rebanadas de pan de molde integral 0% HACENDADO [58 g]
- 1 cucharada sopera de queso rallado, gruyere [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente coloca el atún escurrido de sus latas, la mayonesa, la mostaza (si utilizas mostaza con miel te quedará genial), el apio cortado en cubitos y el zumo de medio limón. Mezcla los ingredientes bien.
- 2º Abre el pan de cada sándwich (si te apetece puedes tostarlos en la plancha ligeramente) y rellénalos con la mezcla de atún que acabas de preparar.
- 3º Añade al sándwich de atún el queso rallado y las espinacas frescas. ¡Listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [248 g]	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	388 kcal	19 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	49 %
H. CARBONO	10 g	24 g	9 %
AZÚCARES	1 g	1 g	2 %
GRASA	8 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	251 mg	624 mg	26 %