

**SANDWICH DE ATÚN COCIDO**

Sandwich de rápida preparación

 5 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 rebanadas de pan integral, cero, o doble fibra (60 g)
- 60 gramos de aguacate
- 1 cucharada de mayonesa light (14 g) o 1 cucharada sopera de salsa BBQ
- 100 gramos de atún en agua drenado (1 lata estándar)
- 20 gramos de jitomate o 20 gramos de pimiento rojo, hervido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a cocer el atún en sartén con un poco de PAM para que no se pegue
- 2º Picar el aguacate y la verdura
- 3º Tostar o no el pan y colocarlo en un plato
- 4º Agregar el aguacate al pan y después el atún cocido o crudo encima
- 5º Añadir la salsa o mayonesa
- 6º Aplastar ligeramente y comer

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [254 g]	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	368 kcal	18 %
GRASA	4 g	11 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	14 mg	36 mg	12 %
SODIO	309 mg	785 mg	33 %
H. CARBONO	15 g	38 g	13 %
AZÚCARES	3 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	34 %
PROTEÍNA	10 g	26 g	—