nutrium

Roberto Andreas Carrillo Sánchez
Nutriólogo · 12760840

SANDWICH DE ATÚN EXPRESS

1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral (50 g)
- 1 lata de atún en agua drenado (100 g)
- 1 cucharada de mayonesa light (14 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Quitarle el agua al atún exprimiendo la lata desde la tapa.
2º Agregar al pan y poner mayonesa encima, poner el otro pan para hacer sandwich y aplastar
3º Agregar sal rosa y verdura al gusto como jitomate y cebolla (opcional)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (164 g)	% DDR
ENERGÍA	182 kcal	299 kcal	15 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	18 mg	30 mg	10 %
SODIO	431 mg	708 mg	29 %
H. CARBONO	18 g	30 g	10 %
AZÚCARES	3 g	5 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	19 g	31 g	–