

SANDWICH DE ATÚN Y ESPINACA

Ideal para llevar como vianda o hacer una cena liviana

 5 minutos 1 sándwich

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral [50 g]
- 1/2 lata escurrida de atun en lata al agua/natural [93 g]
- 1/2 taza de espinaca cocida [90 g]
- 2 cucharaditas de mayonesa [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Ecurrir el atún y colocar en un recipiente

2º Anadir la mayonesa y mezclar con el atun. Luego incorporar la espinaca y armar el sandwich

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR SÁNDWICH [242 g]	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	330 kcal	16 %
GRASA	5 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	21 mg	52 mg	17 %
SODIO	272 mg	658 mg	27 %
H. CARBONO	12 g	29 g	10 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	13 g	31 g	–