



## SANDWICH DE ATÚN

Práctico

 30 minutos  
 30 minutos  
 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 rodajas de pan integral [80g]
- 1 lata de atún al natural escurrida [120g]
- 1 huevo entero [50g]
- 1 puñado de lechuga
- 1/2 tomate
- 1 cucharada de queso untable descremado

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar las dos rodajas de pan integral. Y cocinar la papa al horno sin aceite con condimentos.
- 2º Escurrir la lata de atún, y mezclarla con el huevo duro ya picado y la cucharada de queso untable.
- 3º Por último pisar o cortar la palta, el tomate y tener lista la lechuga.
- 4º Untar el pan con la pasta de atún, agregarle las rodajas de tomate, la palta y la lechuga.
- 5º Sandich
- 6º Acompañar el sandwich de atún con papas al horno.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [391 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	451 kcal	23 %
GRASA	3 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	51 mg	201 mg	67 %
SODIO	151 mg	591 mg	25 %
H. CARBONO	10 g	40 g	13 %
AZÚCARES	0 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	32 %
PROTEÍNA	11 g	45 g	-