



SÁNDWICH DE ATÚN

Un sándwich reconfortante y rápido de preparar, hecho con pan integral, una mezcla cremosa de atún y vegetales frescos. Es una cena perfecta para días ocupados.

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Rebanadas de pan cero cero bimbo 0% azúcar [58 g]
- 1 Lata de atún en agua enlatado y drenado [90 g]
- 1 Cucharada de mayonesa McCORMICK Light [15 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1 Hoja de lechuga [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el atún: • Abre la lata de atún y escúrrela bien para eliminar el exceso de agua. • Coloca el atún en un tazón pequeño y mézclalo con 1 cucharada de mayonesa ligera o yogur griego natural. • Sazona la mezcla con una pizca de sal y pimienta, y revuelve hasta que quede uniforme.
- 2º Preparar los vegetales: • Lava la hoja de lechuga bajo agua corriente y sécala con una toalla de papel. • Lava el jitomate y córtalo en rodajas finas.
- 3º Armar el sándwich: • Coloca una rebanada de pan integral en un plato. • Extiende la mezcla de atún sobre el pan de manera uniforme. • Coloca la hoja de lechuga y las rodajas de jitomate encima del atún. • Cubre con la segunda rebanada de pan.
- 4º Opcional: tostar el sándwich: • Si prefieres un sándwich caliente, caliéntalo en una sartén antiadherente durante 2 minutos de cada lado, presionándolo suavemente con una espátula para que quede crujiente.
- 5º Servir: • Corta el sándwich a la mitad y acompáñalo con una guarnición de pepino en rodajas, zanahorias crudas o incluso unas papas al horno si deseas algo más contundente.
- 6º Tip adicional: Si quieres un toque extra de sabor, puedes añadir un poco de mostaza a la mezcla de atún o unas gotas de limón fresco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [279 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	325 kcal	16 %
GRASA	4 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
COLESTEROL	17 mg	47 mg	16 %
SODIO	259 mg	722 mg	30 %
H. CARBONO	11 g	31 g	10 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	—