

BOCADILLO DE ATÚN CON MAYONESA

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de pan integral, de barra
- 1 lata redonda grande de atún, enlatado en aceite, escurrido (65 g)
- 1 cucharada sopera colmada de mayonesa, aceite s/e, comercial (25 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cantidad de pan en dos mitades, preferiblemente usa pan integral.
- 2º Abre la conserva de atún o bonito, preferiblemente que sea en aceite de oliva, escúrralo bien, y añade el contenido a la mitad que hará de base del bocadillo.
- 3º Añade la mayonesa, una cantidad aproximada de una cucharada sopera.
- 4º Pon encima la otra mitad de la barra de pan y bocadillo listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (170 g)	% DDR
ENERGÍA	293 kcal	498 kcal	25 %
PROTEÍNA	14 g	24 g	49 %
H. CARBONO	21 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	16 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	22 %
SODIO	495 mg	842 mg	35 %