



## SÁNDWICH DE ATÚN CON ESPINACAS

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1/4 unidad mediana de limón, crudo [46 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1 lata redonda pequeña de atún, enlatado al natural, escurrido [50 g]
- 1/2 cucharada de postre colmada de mayonesa, aceite de oliva [7 g]
- 1/2 cucharada de postre de mostaza [7 g]
- 2 Rebanadas de pan de molde integral 0% HACENDADO [58 g]
- 1 cucharada sopera de queso rallado, gruyere [13 g]
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente coloca el atún escurrido de sus latas, la mayonesa, la mostaza [si utilizas mostaza con miel te quedará genial] y el zumo de medio limón. Mezcla los ingredientes bien.
- 2º Abre el pan de cada sándwich [si te apetece puedes tostarlos en la plancha ligeramente] y rellénalos con la mezcla de atún que acabas de preparar.
- 3º Añade al sándwich de atún el queso rallado, el tomate a rodajas y las espinacas frescas. ¡Listo!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [271 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	338 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	49 %
H. CARBONO	10 g	26 g	10 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	5 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
SODIO	159 mg	431 mg	18 %