



Sándwich de atún y vegetales

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 5 minutos |

Cantidad de porciones: 6

- 1 lata (6 onzas) de atún, envasado en agua
- 1 tallo de apio, cortado
- 1 cebolla verde, picada
- ¼ taza de zanahorias ralladas
- 2 cucharadas de mayonesa de bajo contenido graso
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 3 muffins ingleses de trigo integral
- Aerosol de aceite vegetal para cocinar
- ¼ taza de queso cheddar rallado



Consejo Food \$ense

- Coma mariscos dos veces a la semana. El atún tiene bajo contenido graso y es fácil de usar. Observe los avisos de su tienda para saber cuándo está en oferta y sáltase.

Instrucciones

1. Abra la lata de atún y escúrrala, coloque el atún en un recipiente pequeño.
2. Agregue el apio, la zanahoria, la cebolla, la mayonesa y la pimienta negra al recipiente; mezcle bien
3. Corte los muffins ingleses a la mitad. Coloque los muffins ingleses en una plancha para galletas cubierta con aerosol para cocinar. Coloque sobre cada muffin la mezcla de atún con vegetales y algo de queso rallado.
4. Coloque la plancha para galletas debajo del asador hasta que el queso se derrita y comience a hacer burbujas, aproximadamente 3 minutos. Deje enfriar los muffins de 2 a 3 minutos antes de servir. Disfrute.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, ½ muffin) calorías 130; proteínas 11g; carbohidratos 16g; grasas totales 3.5g; grasas saturadas 1g; fibra 3g; sodio 330mg; vitamina C 4%; vitamina A 20%; hierro 6%; calcio 15%

Adaptado de Washington State University Extension Food \$ense

Pruebe agregar mariscos a...

- Guisos
- Sándwiches o wraps
- Ensaladas
- Platos de pasta

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

