Sándwich de atún con manzana

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento:
Tabla para cortar
Tazón mediano
Abrelatas

Utensilios:
Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras
Cuchara para mezclar

Ingredientes

1 manzana
1 lata de 5 oz de atún en agua
½ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de miel
4 rebanadas de una opción integral: pan, muffins ingleses, tortillas, galletas, etc.
O 4 hojas de lechuga para servir

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y la fruta.
2. Corte la manzana en trozos pequeños.
3. Escurra el agua de la lata de atún o pollo.
4. Agregue el atún, la manzana, el yogur, la mostaza y la miel a un tazón mediano y revuelva para combinar.
5. Coloque 1/2 taza de la mezcla de atún en el pan integral o la lechuga para hacer un sándwich o un wrap.

Información nutricional:
Calorías 180
Grasas totales 2 g
Sodio 190 mg
Carbohidratos totales 26 g
Proteína 14 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.