



Sándwich abierto de atún y verduras

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

Tazón pequeño

Asadera

Tazas y cucharas medidoras

Utensilios:

Cuchara para mezclar

Ingredientes

1 lata de 5 oz de atún en agua, escurrido

¼ taza (aproximadamente 1 tallo) de apio, cortado

1 cebolleta, en rebanadas

½ zanahoria, rallada

1 cucharada de mayonesa reducida en calorías

¼ cucharadita de pimienta negra

3 panecillos ingleses de trigo integral

½ taza de queso cheddar reducido en grasas, rallado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y verduras, y las tapas de las latas.
2. En un tazón pequeño, mezcle el atún, el apio, la cebolleta, la zanahoria, la mayonesa y la pimienta.
3. Cubra cada mitad de panecillo con la mezcla de atún y queso rallado. Coloque sobre una asadera.

Configure la función del horno para asar e introduzca la asadera con los panecillos ingleses por unos 3 minutos o hasta que el queso se derrita.

Información nutricional:

Calorías 130 Grasas totales 3 g Sodio 220 mg

Carbohidratos totales 15 g Proteína 12 g