



Sándwich abierto de atún y verduras

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

Equipamiento:

Tazón pequeño
Asadera

Utensilios:

Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 lata de 5 oz de atún en agua, escurrido
1/4 taza de apio (aproximadamente 1 tallo),
cortado
1 cebolleta, en rebanadas
1/2 zanahoria, rallada
1 cucharada de mayonesa reducida en calorías
1/4 cucharadita de pimienta negra
3 panecillos ingleses de trigo integral
1/2 taza de queso cheddar, rallado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas, y las frutas y verduras.
2. En un tazón pequeño, mezcle el atún, el apio, la cebolleta, la zanahoria, la mayonesa y la pimienta negra.
3. Cubra cada mitad de panecillo con la mezcla de atún y queso rallado. Colóquelo en la asadera.
4. Cambie la función del horno para asar. Introduzca la asadera con los panecillos ingleses en la parrilla del horno 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