



Sándwich de atún

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
8 minutos.

Porción:
1 persona.

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan de caja
- 1/2 lata de atún drenado en agua
- 1/4 de cebolla morada
- 1/4 de taza de jitomate
- 1/4 de cucharada de mayonesa light
- 16 gramos de elote enlatado
- Limón al gusto
- Una pizca de pimienta

Preparación

1. Picar adecuadamente las verduras y mezclarlas en un bowl.
2. Agregar la lata de atún, una vez escurrida.
3. Añadir la mayonesa, limón y pimienta al gusto y mezclar bien.
4. Untar la mezcla entre las dos rebanadas de pan.
5. Servir y comer.

Contenido nutricional (Nutrium):

- Energía: 220 kcal
- Carbohidratos: 30 g
- Proteína: 18 g
- Lípidos: 3 g
- Fibra: 3 g
- Sodio: 481 mg
- Vitamina A: 20 mcg RAE*
- Vitamina C: 7 mg
- Calcio: 162 mg
- Potasio: 112 mg