

Sándwich de Atún con Queso Fundido

2 porciones

La planificación de las comidas le permite ahorrar tiempo y dinero. Recuerde incluir bocadillos saludables en su plan de alimentación e incluirlos en su lista de compras. Se flexible.

- 2 (5 oz.) latas de atún en agua, escurrido
- ¼ taza de mayonesa baja en grasa (light)
- 1 tallo de apio, avada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, finamente picado
- 2 cucharadas de cebolla, avada previamente con un cepillo para vegetales y agua limpia, picada
- 2 cucharadas de salsa de pepinillos (pickle relish)
- 1 cucharada de perejil fresco, frotado suavemente bajo agua fría o 1 cucharadita de perejil seco (opcional)
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja (opcional)
- Pimienta negra y sal, al gusto
- 2 cucharadas de margarina
- 8 rebanadas de pan integral
- 4 rebanadas de tomate (opcional)
- 4 rodajas de queso Cheddar bajo en grasa (low fat)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano combine el atún, la mayonesa, el apio, la cebolla y la salsa de pepinillos. Añada el perejil, las hojuelas de pimienta roja, la pimienta negra y la sal, a gusto. Mezclar con un tenedor.
3. Unte un lado de cada rebanada de pan con margarina.
4. Coloque una rebanada de pan en la sartén, el lado con la margarina por abajo.
5. Coloque ½ taza de la ensalada de atún sobre el pan. Ponga una rebanada de tomate, al gusto y una rodaja de queso, cubra todo con otra rebanada de pan. Coloque otro pan con el lado con la margarina hacia arriba para ensamblar el segundo sándwich.
6. Cocine a fuego medio* cocinar hasta que los sándwiches estén dorados. Darle la vuelta para dorar ambos lados.
7. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*Si la sartén está demasiado caliente, el pan se quemará antes de que se caliente el relleno y se derrita el queso. Si es necesario, baje el fuego.

Información nutricional por porción: Calorías 330, Grasa total 14g, Grasa saturada 3g, Proteína 20g, Total de carbohidrato 28g, Fibra dietética 5g, Azúcares 4g, Azúcares añadidos 2g, Sodio 900mg.

Fuente: Extensión de Nebraska