Sndwich (Emparedado) de Ensalada de Manzana de Atn

Cook time: 15 minutes

Makes: 4 Porciones

Dele vida as su sándwich (emparedado) del almuerzo con una refrescante mezcla de atún, manzanas, pasas y nueces.

Ingredients

1 manzana (Fuji o Pink Lady Washington)
1 can 12 oz de trozos de atún liviano (escurrido)
2 tablespoons yogur bajo en grasa
2 tablespoons mayonesa reducida en grasa
1/2 cup pasas (o higos picados)
1/4 cup nueces picadas
1/8 teaspoon pimienta negra molida
2 tablespoons perejil fresco picado (opcional)
1/2 teaspoon curry en polvo (opcional)
8 hojas de lechuga (Bibb/lechuga de mantequilla, romana, de hoja verde o roja)
8 rebanadas de pan de grano entero

Directions

1. Corte la manzana en cuartos; retire el centro y píquela.

2. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes de la ensalada, excepto el atún.

3. Suavemente agregue el atún.

4. Haga sándwiches con lechuga y pan de grano entero (tostado, si así lo desea) y llénelos con ensalada de

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**380**	
Total Fat	10 g	14%
Protein	27 g	
Carbohydrates	48 g	16%
Dietary Fiber	7 g	28%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	550 mg	23%

MyPlate Food Groups	
Fruits	1/2 cup
Vegetables	1/4 cup
Grains	2 ounces
Protein Foods	3 ounces

manzana de atún.

Notes

Sugerencias para servir: Sirva con un vaso de 8 oz de 100% jugo de naranja.