Sndwich (Emparedado) de Ensalada de Atn Picante

Makes: 4 Servings

¡Esta ensalada de atún con huevos duros y pepinillos hace un sándwich delicioso con un toque de ralladura de limón! Cubra con lechuga y tomate para un final crujiente.

Ingredients

8 slices pan integral
2 cans 6 oz de atún enlatado en agua, escurrido
1/4 cup mayonesa
ralladura y jugo de 1 limón
4 huevos duros picados finamente
1/4 cup pepinillos al eneldo picados
4 tablespoons cebolla picada
1/2 teaspoon pimienta de límon
4 lechuga de hoja verde, picadas
8 slices tomate picadas finamente

Directions

1. En un tazón mediano, mezcle la mayonesa, la ralladura de limón y el jugo de limón.

2. Añada el atún, los huevos, los pepinillos al eneldo, la cebolla picada y la pimienta de limón y revuelva para cubrir.

3. Divida la ensalada de atún entre 4 rebanadas de pan.

4. Cubra cada una con la lechuga picada, las rodajas de tomate y el resto de las rebanadas de pan y sirva.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**426**	
Total Fat	19 g	29%
Protein	36 g	
Carbohydrates	28 g	9%
Dietary Fiber	5 g	20%
Saturated Fat	4 g	20%
Sodium	852 mg	36%

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

Notes

Se sugiere servir con: Leche descremada, manzanas y zanahorias pequeñas

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National Strategic Partners comprometidos a promover y apoyar los granos, ofrecen una serie de recetas con cereales integrales. Los miembros incluyen el American Bakers Association, Wheat Food Council, Grains Food Foundation, National Pasta Association, USA Rice Federation, General Mills y Kellogg's.