

Sandwichitos de Atn

Sirve: 15o60 Porciones

15 Porciones

60 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Atún, ligero, empacado en agua		2 latas de 12.5 oz		8 latas de 12.5 oz
Pan integral		15 rebanadas		60 rebanadas
Zanahorias, picadas		1 1/2 tazas		6 tazas
Apio, picado		1 1/2 taza		6 tazas
Mayonesa		2 cda 2 cdta		10 cda 2 cdta

Preparación

1. Combine el atún, zanahorias, apio y mayonesa. Revuelva bien para mezclarlos.
2. Sirva 1/2 taza de mezcla de atún sobre una rebanada de pan.
3. Dóblela por la mitad para hacer un sándwich.

Notas

Consejos de servir:

El atún hace un gran acompañamiento (guarnición) para una ensalada, o también se puede usar para hacer un sándwich. Al servir este atún sobre espinacas o como guarnición sobre galletas de grano entero puede ser una gran merienda.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	171	
Grasa total	5 g	
Proteinas	16 g	
Carbohidrato	17 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	397 mg	