

Atn Derretido Vegetal

Sirve: 28o56 Porciones

28 Porciones

56 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure	Weight	Measure
Atun, enlatado en agua, escurrido		4 latas de 12.5 oz		8 latas de 12.5 oz
Mayonesa		2 Cda		1/4 taza
Mostaza, marron		2 Cda		1/4 taza
Cebolla, picada		2 tazas		4 tazas
Apio, picado		4 tazas		8 tazas
Zanahorias, ralladas		4 tazas		8 tazas
Queso, cheddar		1 taza		2 tazas
Pan integral (trigo entero)		28 rebanadas		56 rebanadas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	149	
Grasa total	3 g	
Proteinas	15 g	
Carbohidrato	15 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	350 mg	

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F
2. Lave y seque las cebollas, apio y zanahorias. Pique la cebolla y el apio. Ralle las zanahorias. Mezclelo todo en un tazón. Déjelo de un lado.
3. Combine la mayonesa, mostaza y el atún escurrido en un tazón.
4. Agregue las cebollas, zanahorias y el apio.
5. Ponga las rebanadas de pan en un molde para hornear.
6. Cubra el pan con $\frac{3}{4}$ de taza de mezcla de atún, espolvoree con queso.
7. Hornéelo a 350°F por 5 minutos, hasta que el queso este derretido y el pan tostado.

Notas

Consejo para Servir::

Este es un plato que se puede hacer también usando tomates, pimientos o ¡cualquier combinación que les guste a sus niños!