

# Sndwich de Sardina, Pepino, y Tomate

Tiempo de preparación : 20 minutos

Sirve: 4 Porciones

Pan integral tostado se apila con pepinos, sardinas, tomate, y cebolla morada en rodajas. Pruebe usar atún o salmón enlatado como una sabrosa alternativa de las sardinas.

## Ingredientes

- 8 unidades** rebanadas de pan de trigo integral o multigrano (tostado)
- 1 unidad** pepino (pelado, si desea, cortado en rodajas finas)
- 2 latas** de 4 onzas de sardinas empacadas en aceite o en agua (escurridas)
- 1/4 taza** jugo de limón
- 1 unidad** tomate grande (cortado en rodajas finas)
- 1 unidad** cebolla morada o blanca (pelada y cortada en rodajas finas)

## Preparación

1. Coloque 4 rebanadas de pan tostado sobre la tabla de cortar. Ponga unas rodajas de pepino sobre cada tostada.
2. Distribuya las sardinas uniformemente sobre el pepino y con un tenedor, macháquelas ligeramente. Esparza las sardinas machacadas hasta cubrir los pepinos. Exprima el jugo de limón sobre las



## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorías	230	
Grasa total	3 g	5%
Proteínas	23 g	
Carbohidrato	29 g	10%
Fibra dietética	5 g	20%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	460 mg	19%

## MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Granos	2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

sardinas.

3. Ponga las rodajas de tomate sobre las sardinas. Agregue la cebolla morada. Cubra con las rebanadas de pan tostado restantes y presiónelos hacia abajo ligeramente para que el sándwich permanezca junto.
4. Corte cada sándwich por la mitad y sívalos de inmediato.

## Notas

Se puede usar atún o salmón enlatado en lugar de sardinas.