Emparedados de Atún con Manzana

Sirve: 3 porciones

Un giro en el tradicional emparedado de ensalada de atún, esta versión presenta una combinación de sabores picantes y dulces.

Ingredientes

- 1 lata atún en agua (6.5 onzas)
- 1 manzana
- 1/4 taza yogur bajo en grasa sabor vainilla
- 1 cucharadita mostaza
- 1 cucharadita miel
- 6 rebanadas pan integral
- 3 hojas de lechuga

Preparación

1. Lave y pele la manzana. Córtele en trozos pequeños.
2. Drene la lata de atún, hasta quitarle todo el agua.
3. Coloque el atún, la manzana, yogur, mostaza, y miel en un tazón y mezcle bien.
4. Coloque 1/2 taza de la mezcla anterior en cada una de las tres de las rebanadas de pan.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	250
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	15 mg
Sodio	330 mg
Total de Carbohidrato	35 g
Fibra dietetica	5 g
Azúcares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	23 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Coloque una hoja de lechuga sobre la mezcla y complete con otra rebanada de pan.

Notas

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes