

# Sándwich de Atún sin Mayonesa

Tipo de Receta: Sandwich

La receta hace: 3

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 0

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

## Lo que necesita para la receta:

- 1 lata de 8 onzas de atún en agua
- 1 aguacate/palta madura
- 1 zanahoria mediana o 5 zanahorias miniatura “baby carrots”
- 1 tallo de apio
- 1 cebolla pequeña
- 6 rebanadas de pan integral
- 6 hojas de lechuga
- 1 tomate



Esta imagen representa una porción.

## Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Escurra el atún (enjuáguelo si desea)
3. Vierta el atún en un bol.
4. Pique la zanahoria, el apio y la cebolla y agréguelos al atún.
5. Corte el aguacate/palta y retire la semilla. Saque el aguacate/palta de la cáscara y póngalo en un bol.
6. Maje el aguacate/palta hasta que quede cremoso.
7. Agregue el aguacate al atún y mezcle bien.
8. Corte el tomate en rodajas.
9. Sirva ½ taza de ensalada de atún en 2 rebanadas de pan integral con lechuga y tomate.
10. ¡Disfrute!

CONSEJO: El aguacate debe estar maduro. Para madurar un aguacate, colóquelo en una bolsa de papel, ciérrela y déjela en la mesa de la cocina de 2 a 5 días. Para madurarlo más rápido, también coloque una manzana o una banana/guineo en la bolsa y ciérrela.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 sandwich

Cantidad por Ración

<b>Calories</b>	370	<b>Calorías de Grasa</b>	<b>90</b>
<b>%Valor Diario*</b>			
<b>Grasa Total</b>	10 g		<b>15%</b>
Grasa Saturada	1 g		<b>5%</b>
Grasa Trans	0 g		
<b>Colesterol</b>	25 mg		<b>8%</b>
<b>Sodio</b>	350 mg		<b>15%</b>
<b>Carbohidrato Total</b>	41 g		<b>14%</b>
Fibra Dietética	12 g		<b>48%</b>
Azúcares	11 g		
<b>Proteína</b>	30 g		
Vitamina D	13%		
Calcio	35%		

\* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 3.9

Puede encontrar otras recetas en [www.snaped4me.org](http://www.snaped4me.org)



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers. New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station