

Ensalada de atún y verduras en pan

Fuente de calcio / Fuente de fibra / Fuente de proteínas / Fuente de vitamina A / Nutrición en la cocina **



INGREDIENTES:

- 1 lata (150 g) de atún en agua, escurrido
- ¼ de taza de apio, picado (aproximadamente 1 tallo)
- 1 cebollín, en rodajas
- ½ taza de zanahoria, ralladas
- 1 cucharada de mayonesa
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 3 panecillos ingleses integrales (English muffins que se consiguen en los supermercados en el área de congelados o 3 pieza de pan árabe chico)
- ½ taza de queso cheddar rallado

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Porciones: 3

PREPARACIÓN:

1. En un tazón pequeño, mezclar el atún, el apio, el cebollín, la zanahoria, la mayonesa y la pimienta.
2. Cubrir cada mitad de panecillo inglés o rellenar los panes árabes con la mezcla de atún y queso rallado.
3. Hornear o asar hasta que se derrita el queso, aproximadamente 3 minutos.
4. Listo para servir.

Nota

Para darle variedad a esta ensalada puedes incluir diferentes verduras como jitomate, pepino, brócoli, pimientos, espinacas.

También puedes sustituir el pan por ½ taza de pasta cocida.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la porción	1 pan (174 g)
Calorías	300 kcal
Proteínas	20 g
Grasas	12 g
Grasas saturadas	4.5 g
Colesterol	35 mg
Hidratos de carbono	30 g
Azúcares	7 g
Fibra	5 g
Sodio	570 mg
Calcio	325 mg
Hierro	2 mg
Vitamina A	145 µg
Vitamina D	1 µg
Vitamina C	2 mg

* %VNR: Porcentaje del Valor Nutricional de Referencia de acuerdo con la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, por porción señalada

** Criterios apegados a las especificaciones nutrimentales del numeral 7 de la NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-086-SSA1-1994, BIENES Y SERVICIOS. ALIMENTOS Y BEBIDAS NO ALCOHOLICAS CON MODIFICACIONES EN SU COMPOSICION. ESPECIFICACIONES NUTRIMENTALES y calculados por porción señalada.