

Sándwich Abierto de Atún y Queso Fundido

4 porciones

Compre no más de una vez a la semana y compre solo cuando sea posible.

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 tallos de apio, finamente picados
- 2 cucharadas de cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, picadito, o ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 latas (5 oz. cada una) de atún en agua, escurrido
- ⅓ taza de mayonesa ligera, baja en grasa
- 1 cucharada de mostaza amarillo (opcional)
- 1 cucharadita de jugo de limón (opcional)
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado, o 2 cucharaditas de perejil seco
- Pimienta negra, al gusto
- Sal, al gusto
- ⅓ taza de queso cheddar, rallado
- 4 rebanadas de pan integral, tostadas



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén mediana, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el apio, la cebolla, y el ajo. Saltee por 2 minutos.
3. Añada el atún, la mayonesa, la mostaza, el jugo de limón y el perejil. Sazone con sal y pimienta, al gusto. Mezcle y caliente todo, revuelve ocasionalmente.
4. Cubra con queso rallado. Continúe a calentar hasta que se derrita el queso.
5. Sirva la mezcla de atún sobre el pan integral tostado.
6. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta cuatro días.

Información nutricional por porción: Calorías 270, Grasa total 15g, Grasa saturada 3.5g, Sodio 530 mg, Total de carbohidratos 18g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 2g, Azúcares añadidos 1g, Proteína 18g, Vitamina D 6%, Calcio 10%, Hierro 10%, Potasio 6%.