

# Emparedados de Atún con Manzana

Rinde 3 porciones

## 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                   |

## Instrucciones

1. Lave y pele la manzana. Córtela 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.
5. Coloque una hoja de lechuga sobre la mezcla y complete con otra rebanada de pan.

## Precio

Por receta: \$4.63

Por servido: \$1.54

## Fuente

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network  
Website Recipes

| <b>Datos de Nutrición</b>   |                             |
|---|-----------------------------|
| Tamaño por Ración 1 emparedado,<br>1/3 de la receta (189g)<br>Raciones por Envase 3   |                             |
| Cantidad por Ración   |                             |
| <b>Calorías 250</b>   | <b>Calorías de Grasa 25</b> |
| % Valor Diario*   |                             |
| <b>Grasa Total 2.5g</b>   | <b>4%</b>                   |
| <b>Grasa Saturada 0.5g</b>  | <b>3%</b>                   |
| <b>Grasa Trans 0g</b>   |                             |
| <b>Colesterol 15mg</b>  | <b>5%</b>                   |
| <b>Sodio 330mg</b>  | <b>14%</b>                  |
| <b>Carbohidrato Total 35g</b>   | <b>12%</b>                  |
| <b>Fibra Dietética 5g</b>   | <b>20%</b>                  |
| <b>Azúcares 13g</b>   |                             |
| <b>Proteínas 23g</b>  |                             |
| <b>Vitamina A 2%</b>  | <b>Vitamina C 4%</b>        |
| <b>Calcio 10%</b>   | <b>Hierro 15%</b>           |
| *Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite. |                             |
| Calorías: 2,000 2,500   |                             |
| Grasa Total   | Menos de 65g 80g            |
| Grasa Saturada  | Menos de 20g 25g            |
| Colesterol  | Menos de 300mg 300mg        |
| Sodio   | Menos de 2,400mg 2,400mg    |
| Carbohidrato Total  | 300g 375g                   |
| Fibra Dietética   | 25g 30g                     |
| Calorías por gramo:   |                             |
| Grasa 9   | Carbohidrato 4 • Proteína 4 |