



Sándwich de Atún



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

- 3 latas (5 onzas cada una) atún en agua, drenadas
 - 1 tallo apio, picadito
 - 1/2 cebolla pequeña, picadita
 - 3 cucharadas mayonesa
 - 5 mini bagels integrales, picadas por la mitad
 - 1 manzana grande o 2 pequeñas, sin corazón y en rebanadas finas
 - 1 taza queso sharp cheddar rallado
 - 2 cucharaditas condimento “everything bagel”
1. Precaliente el asador del horno (broiler) en low.
 2. Lave las verduras bajo agua corriente fría y use un cepillo para limpiar las verduras con una superficie firme. Séquelas y córtelas para preparar para esta receta.
 3. Lave los productos frescos con agua corriente fría; séquelas. Córtelas para preparar la receta.
 4. En un tazón, combine el atún, el apio, la cebolla y la mayonesa; mézclelos bien.
 5. En una bandeja para hornear, tueste cada lado de los bagels debajo de la parrilla.

6. Divida y extienda la mezcla de atún en cada una de las 10 mitades de bagel. Cubra con rodajas de manzana y queso. Espolvoree con el condimento de bagel.
7. Devuelva la bandeja debajo del asador por 3 a 5 minutos o hasta que el queso se derrita. Sirva inmediatamente.
8. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Nota: Esta receta es muy adaptable. Si no tiene bagels de trigo integral, puede sustituirlas con muffins ingleses, pan de hamburguesa o pan integral. Pruebe los bagels y omita el condimento. Sustituya el atún por pollo enlatado. Use rodajas de tomate o piña en lugar de manzanas para agregar variedad. Por lo general, puede encontrar condimentos de bagel asequibles en las tiendas de dólar. Si no puede encontrar el condimento de bagel, use su mezcla favorita de hierbas sin sal.

Hace 5 porciones
Tamaño de la porción: 2 mitades de bagels
Costo por receta: \$7.52
Costo por porción: \$1.50

Datos nutricionales por porción:
320 calorías; 13g total de grasa; 4g grasa saturada; 0g grasa trans; 50mg colesterol; 700mg sodio; 27g total de carbohidratos; 1g fibra dietética; 8g total de azúcar; 0g azúcares añadidas; 25g proteína; 15% Valor diario de vitamina D; 25% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 4% Valor Diario de potasio

Fuente:
Brooke Jenkins, Extension Specialist, University of Kentucky Cooperative Extension Service

Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales
Ciencias de las Familias y Consumidores
4-H Desarrollo de Jóvenes
Desarrollo para la Comunidad y Economía

MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.