

Apple Tuna Sandwiches

3 Servings

Ingredients

- 1 can (6.5 oz) **tuna**, packed in water, drained
- 1 **apple**, chopped
- ¼ cup **plain yogurt**, or plain greek yogurt
- 1 tsp **brown mustard**
- 6 slices **whole wheat bread**
- 3 **lettuce leaves**



Nutrition Information

Serving Size: 1 sandwich

Calories: 260
Total Fat: 4g
Saturated Fat: 1g
Protein: 24g
Sodium: 510mg
Carbohydrates: 33g
Added Sugar: 0g
Fiber: 2g

Instructions

1. Put the canned tuna, apple, yogurt, and mustard in a medium bowl. Stir well to mix.
2. Spread ½ cup of the tuna mixture onto 3 slices of bread.
3. Top each sandwich with lettuce and a slice of bread.

Sandwiches De Atún Y Manzana

3 Porciones

Ingredientes

- 1 lata (6 oz) de **atún**, en agua, escurrida
- 1 **manzana**, cortada
- ¼ taza de **yogurt griego**, bajo en grasa sin sabor
- 1 cucharadita de **mostaza**
- 6 rebanadas de **pan integral**
- 3 hojas de **lechuga**, lavados



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 sandwich

Preparación

1. Coloque el atún, la manzana, yogurt, y mostaza en un tazón y mezcle bien.
2. Coloque ½ taza de la mezcla en cada una de las tres de las rebanadas de pan.
3. Agregue una hoja de lechuga sobre la mezcla y complete con otra rebanada de pan.

Calorías: 260
Grasa Total: 4g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 24g
Sodio: 510mg
Carbohidratos: 33g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 2g

