

## Citrus Tuna Melt

Yield : 6 servings

### Ingredients

- 1 can **tuna** (drained)
- 2 Tbsp **lime** or **lemon juice**
- ½ cup **onion** (diced)
- 2 tablespoons of **low-sodium canned tomatoes** (diced)
- ½ cup **apple** (diced)
- ¼ cup **celery** (diced)
- ¼ tsp **black pepper**
- 6 slices **whole grain bread**
- ¼ cup **fresh parsley** or **cilantro** (chopped, optional)
- 1 Tbsp **jalapeño chilies** (diced, optional)
- 3 slices **American cheese** (cut in half)

### Instructions

1. Preheat oven to 350 degrees F.
2. In a medium-size bowl, combine tuna, lime juice, onion, tomatoes, apple, celery, and pepper. Mix well.
3. Toast the bread slices.
4. Place the toasted slices on a cookie sheet. Put an even amount of tuna mixture on top of each slice. If using spices, add these too.
5. Put ½ cheese slice on top of the tuna and bake for about 3 minutes.
6. Add sliced tomatoes and lettuce leaves on top if you like.
7. Serve hot.



### Nutrition Information

Serving Size: 1 sandwich

Calories: 191  
Total Fat: 4g  
Saturated Fat: 2g  
Protein: 21g  
Sodium: 408mg  
Total Carbohydrates: 17g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 4g

## Sandwich de Atún con Queso Derretido

6 porciones

### Ingredientes

- 1 lata de **atún** (escurrido)
- 2 cucharadas de **jugo de lima o limón**
- ½ taza de **cebolla**, picada
- 2 cucharadas de **tomates** picados enlatados, bajo en sodio
- ½ taza de **manzana** picada
- ¼ taza de **apio** picado
- ¼ cucharadita de **pimienta negra**
- 6 rebanadas de **pan integral**
- ¼ taza de **perejil o cilantro** fresco
- 1 cucharada de **chile jalapeño** (opcional)
- 3 tajadas de **queso americano** partidas a la mitad

### Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados
2. En un tazón mediano, combine el atún, jugo de limón, cebolla, tomates, manzana, apio y pimienta negra. Mezcle bien.
3. Tueste las rebanadas de pan.
4. Coloque las rebanadas de pan en una cazoleja para horno y coloque un poco de la ensalada de atún sobre cada rebanada de pan y los ingredientes opcionales si los está usando.
5. Coloque ½ tajada de queso sobre el atún y horneé por 3 minutos.
6. Agregue tajadas de tomate y hojas de lechuga encima si lo desea.
7. Sirva caliente.



### Información Nutricional

Tamaño de porción: ½ receta

Calorías: 191  
Grasa total: 4g  
Grasa saturada: 2g  
Proteína: 21g  
Sodio: 408mg  
Carbohidratos: 17g  
Azúcar agregado: 0g  
Fibra: 4g



USDA is an equal opportunity provider

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

www.SNAP4CT.org | @SNAP4CT