

Apple Tuna Sandwiches

Yield : 3 servings

Ingredients

1 can **tuna**, packed in water (6.5 ounces, drained)

1 **apple**

¼ cup **plain yogurt** (or plain greek yogurt)

1 teaspoon **brown mustard**

6 slices **whole wheat bread**

3 **lettuce** leaves

Instructions

1. Wash the apple. Chop it into small pieces.
2. Drain the water from the can of tuna.
3. Put the tuna, apple, yogurt, and mustard in a medium bowl. Stir well.
4. Spread ½ cup of the tuna mix onto each 3 slices of bread.
5. Top each sandwich with a washed lettuce leaf and a slice of bread.



Nutrition Information

Serving Size: 1 sandwich

Calories: 226

Total Fat: 3g

Saturated Fat: 1g

Protein: 23g

Sodium: 330mg

Carbohydrates: 31g

Added Sugar: 0g

Fiber: 5g

Sándwiches de Atún y Manzana

3 porciones

Ingredientes

1 lata **atún** en agua (6.5 onzas)

1 **manzana**

¼ taza **yogurt** bajo en grasa sin sabor (puede ser yogurt griego)

1 cucharadita **mostaza**

6 rebanadas **pan integral**

3 hojas de **lechuga** (lavadas)

Preparación

1. Lave y pele la manzana. Córtela en trozos pequeños.
2. Escurra la lata de atún.
3. Coloque el atún, la manzana, yogurt, y mostaza, en un tazón y mezcle bien.
4. Coloque ½ 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.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 Sándwiches

Calorías: 226

Grasa Total: 3g

Grasa Saturada: 1g

Proteína: 23g

Sodio: 330mg

Carbohidratos: 31g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 5g



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