Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Sándwich tuna melt

2 raciones · 636 kcal

Ingredientes

- **2 latas** de atún al natural o en AO, muy bien escurridas
- **2** huevos cocidos
- Alcaparras
- Piparras
- Cebollino o las aromáticas que tengas en casa
- Apio bien picadito
- Pan de calidad
- Mantequilla
- Queso idiazabal

SALSA

- **1 cucharada** sopera de mayonesa
- **1 cucharadita** de mostaza
- Un toque de sriracha

Elaboración

1. Mezclamos todo bien
2. Tostamos el pan con un poco de mantequilla, de calidad para que el sándwich quede todavía más rico
3. Le añadimos queso, en este caso idiazabal, aunque el original lleva cheddar
4. Listo

RECOMENDACIONES

Se puede usar queso idiazabal; el original lleva cheddar.

POR RACIÓN	39 g Proteínas	34 g Grasas	42 g Hidratos	3 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion