HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Sándwich de atún

2 raciones · 310 kcal

Ingredientes

- Atún en conserva
- Pimientos del piquillo
- Aceitunas
- **1 cucharada** de cebolla crujiente
- **1 cucharada** de queso crema
- **1 cucharada** de mayonesa
- Un chorrito de kétchup
- Rebanadas de pan

POR RACIÓN

Proteínas	**18 g**
Grasas	**17 g**
Hidratos	**22 g**
Fibra	**1,9 g**

Elaboración

1. En un bol mezclar atún en conserva, pimientos del piquillo bien picados, aceitunas picadas, una buena cucharada de cebolla crujiente, otra cucharada de queso crema, otra de mayonesa y un chorrito de kétchup
2. Mezclar todo hasta que quede homogéneo
3. Untar las rebanadas de pan procurando que en el centro quede un buen taco de la mezcla
4. Colocar la rebanada por encima

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto