



Más fresco... ninguno.

## Atún Sándwich

🕒 10 minutos

### Ingredientes:

- 2 rebanadas de ParaBien 100% Whole Grain
- 1 lata (5 oz) de atún en agua o aceite, bien escurrido
- 1/2 cucharada de cebolla morada picadita, al gusto
- 1-2 hojas grandes de lechuga fresca
- 2-3 rodajas de tomate
- Mayonesa, al gusto (aprox. 1-2 cucharadas)
- Sal y pimienta, al gusto
- Opcional: un poco de jugo de limón



### Procedimiento:

1. En un tazón pequeño, desmenuza el atún bien escurrido. Agrega la cebolla picadita y la mayonesa. Sazona con sal y pimienta al gusto, y mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén integrados.
2. Puedes tostar ligeramente las rebanadas de pan si prefieres un sándwich más crujiente.
3. Coloca las hojas de lechuga sobre una rebanada de pan. Encima, añade las rodajas de tomate.
4. Coloca una porción generosa de la mezcla de atún sobre los vegetales.
5. Cubre con la segunda rebanada de pan. Puedes cortarlo por la mitad en triángulos o rectángulos.

Comparte tu plato con nosotros, queremos verlo:



@panpepinpr



Pan Pepín

Las mejores recetas comienzan con Pan Pepín.