

TORTITA DE ATÚN A LA MEXICANA

1 porción
Costo: \$10.50

INGREDIENTES

- 1 jitomate mediano
- ½ lata de atún en agua escurrido
- 1 cucharadita de mayonesa baja en grasas
- 1 cucharada de yogurt natural
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 chile de árbol en rebanadas
- ½ pieza de bolillo integral sin migajón

PROCEDIMIENTO

1. Quitar las semillas al jitomate y cortar en cubitos.
2. Mezclar en un recipiente con el resto de los ingredientes.
3. Rellenar una mitad del bolillo con la mezcla anterior y cerrar con la otra mitad.
4. Servir inmediatamente para evitar que se remoje.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	241
Proteínas (g)	23
Hidratos de Carbono (g)	29
Fibra (g)	1.8
Lípidos (g)	3.5
Colesterol (mg)	188.4