



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Hamburguesas de Atún

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Costo por porción: \$0.52

Lo que necesita:

Utensilios:

- Abrelatas
- Tazón mediano
- Cuchara de madera
- Cuchillo, tenedor y cuchara
- Tabla para cortar y cuchillo
- Tazas y cucharas para medir
- Papel aluminio
- Bandeja para hornear
- Agarrador de ollas

Ingredientes:

- 1 lata de 6 onzas de atún
- 2 tallos de apios medianos, picados
- ½ taza de queso cheddar, bajo en grasa y cortado en cubitos
- ¼ de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de cebolla deshidratada instantánea
- ¼ de cucharadita de sal
- ⅛ de cucharadita de pimienta
- 12 rebanadas de pan de trigo integral

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Precaliente el horno a 350°F.
4. Escurra el atún y sepárelo con un tenedor.
5. Lave y corte el apio y corte el queso en cubitos.
6. Mezcle el atún, el apio, el queso, la mayonesa sin grasa, la cebolla deshidratada, la sal y la pimienta en un tazón mediano con una cuchara de madera.
7. Unte la mezcla de atún en seis rebanadas de pan integral y ponga una rebanada de pan sobre cada una (preparará un total de 6 sándwiches).
8. Ponga cada sándwich en un cuadro de papel aluminio, y luego envuelva el papel aluminio alrededor del sándwich, cerrando bien las orillas.
9. Hornee aproximadamente 20 minutos o hasta que se caliente el centro. Deje que los sándwiches se enfríen un poco antes de servirlos.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 hamburguesa de atún
Porciones en el paquete 6

Cantidad por porción	
Calorías 270	Calorías de grasa 60

%Valor Diario*	
Grasa total 6g	9%
Grasa saturada 1g	5%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 420mg	18%
Total de carbohidratos 34g	11%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 5g	
Proteínas 18g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 15%	Hierro 15%