Sándwich de Atún

Ingredientes

- 1 lata de atún en agua de 140 g
- 2 cucharadas de mayonesa casera (Tecnología Doméstica)
- 1 chipotle de lata finamente picado
- 3 cucharadas de cilantro lavado, desinfectado y finamente picado
- ¼ de cebolla morada desflemada y finamente picada
- ½ pepino finamente picado
- Pimienta negra molida
- Pan integral con semillas (Tecnología Doméstica)

Para acompañar

- Lechuga
- 1 jitomate rebanado
- 2 chiles jalapeños frescos rebanados en tiritas

Tiempo de preparación: 5 minutos
Costo promedio: $48*

Consulta de información del 16 al 20 de febrero del 2024 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

*El costo incluye el costo de las Tecnologías Domésticas de Pan integral con semillas y del Aderezo tipo mayonesa.

Procedimiento

1. Mezcla las verduras en un tazón.
2. Escurre el atún y agrégalo a las verduras.
3. Mezcla la mayonesa casera con el chipotle y pimienta al gusto.
4. Añade a la mezcla del atún la mayonesa preparada con el chipotle e incorpora muy bien.
5. Forma los sándwiches con 2 rebanadas del pan integral con semillas, la mezcla de atún con la mayonesa casera, el jitomate y el chile jalapeño rebanados y la lechuga.

Aprende a hacer tu Pan integral con semillas en:

Aprende a hacer tu Mayonesa casera en: