

Tuna Melt

Serves 4

Ingredients

- 1 large or 2 small stalks celery
- 1 large tomato
- ½ medium lemon
- 2 (5- or 6-ounce) cans light tuna, packed in water, no salt added
- 2 ounces low-fat cheddar cheese, grated or 4 slices
- ¼ cup low-fat mayonnaise
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 8 slices whole wheat sandwich bread

Directions

1. Rinse and dice celery. Rinse and slice tomato into 4 thick slices.
2. Rinse lemon and cut in half. In a small bowl, squeeze juice. Discard seeds.
3. In a colander, drain tuna. Grate cheese.
4. In a medium bowl, add tuna. Flake apart with a fork. Add celery, lemon juice, mayonnaise, and black pepper. Mix with fork until combined.
5. In a large skillet over medium heat, add 2 slices bread. Cook until toasted on bottom, about 5 minutes. Remove from pan. Repeat with other 2 slices. Remove pan from heat.
6. On the toasted side of each bread slice, add ½ cup tuna salad. Top with tomato slice and sprinkle with cheese (about 2 Tablespoons each). Cover with another slice of bread.
7. Return skillet to medium heat. Place 2 sandwiches in skillet. Cover and cook until cheese is melted and underside is browned, about 3–5 minutes. Remove from pan. Repeat with other 2 sandwiches.

Nutrition Quick-Fact

Tuna is a highly nutritious, lean protein packed with omega-3 fatty acids, vitamin B12, vitamin D, and selenium, promoting heart health, boosting brain function, and supporting weight management. It helps reduce inflammation, lower cholesterol, and improve eye health.

Sándwich de atún y queso fundido

4 porciones

Ingredientes

- 1 tallo grande o 2 pequeños de apio
- 1 tomate grande
- ½ limón mediano
- 2 latas (de 5 o 6 onzas) de atún en agua, sin sal añadida
- 2 onzas de queso cheddar bajo en grasa, rallado (o 4 rebanadas)
- ¼ de taza de mayonesa baja en grasa
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 8 rebanadas de pan integral para sándwich

Instrucciones

1. Lave y corte el apio en cubitos. Lave el tomate y córtelo en 4 rodajas gruesas.
2. Lave el limón y córtelo por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el jugo. Deseche las semillas.
3. En un colador, escurra el atún. Ralle el queso.
4. En un tazón mediano, agregue el atún. Desmenúcelo con un tenedor. Añada el apio, el jugo de limón, la mayonesa y la pimienta negra. Mezcle con el tenedor hasta integrar bien los ingredientes.
5. En una sartén grande a fuego medio, coloque 2 rebanadas de pan. Cocine hasta que la parte inferior esté tostada, aproximadamente 5 minutos. Retire de la sartén. Repita el proceso con las otras 2 rebanadas. Retire la sartén del fuego.
6. Sobre el lado tostado de cada rebanada de pan, coloque ½ taza de la ensalada de atún. Cubra con una rodaja de tomate y espolvoree con queso (aproximadamente 2 cucharadas por sándwich). Cubra con otra rebanada de pan.
7. Vuelva a colocar la sartén a fuego medio. Ponga 2 sándwiches en la sartén. Tape y cocine hasta que el queso se derrita y la parte inferior esté dorada, aproximadamente de 3 a 5 minutos. Retire de la sartén. Repita el proceso con los otros 2 sándwiches.

Información nutricional

El atún es una proteína magra altamente nutritiva, repleta de ácidos grasos omega-3, vitamina B12, vitamina D y selenio, que promueve la salud cardíaca, potencia la función cerebral y favorece el control del peso. Ayuda a reducir la inflamación, disminuir el colesterol y mejorar la salud ocular.