

## Citrus Tuna Melt

6 Servings

### Ingredients

- 1 can (12 oz) **tuna**, in water, drained
- 2 Tbs **lemon or lime juice**
- ½ cup **onion**, diced
- 2 Tbs of **canned tomatoes**, low sodium, diced
- ½ cup **apple**, diced
- ¼ cup **celery**, diced
- ¼ tsp **black pepper**
- 6 slices **whole grain bread**
- 3 slices **American cheese**, cut into halves

*Optional Ingredients: fresh chopped parsley or cilantro, cayenne pepper or jalapeño chilies, sliced tomatoes, lettuce*

### Instructions

1. Preheat oven to 350°F.
2. In a medium-size bowl, combine tuna, lime juice, onion, tomatoes, apple, celery, and optional ingredients if using. Mix well.
3. Toast the bread slices.
4. Place the toasted slices on a cookie sheet. Put an even amount of tuna mixture on top of each slice.
5. Put ½ cheese slice on top of the tuna and bake for about 3 minutes.
6. Add optional ingredients on top if you like.



### **Nutrition Information**

Serving Size: 1 sandwich

Calories: 170

Total Fat: 3g

Saturated Fat: 1g

Protein: 20g

Sodium: 450mg

Carbohydrates: 16g

Added Sugar: 0g

Fiber: 1g

## Sandwich de Atún con Queso Derretido

6 Porciones

### Ingredientes

- 1 **lata de atún**, en agua, escurrido
- 2 cucharadas de **jugo de lima o limón**
- ½ taza de **cebolla** picada
- 2 cucharadas **tomates**, bajo en sodio, picados
- ½ taza de **manzana**, picada
- ¼ taza de **apio picado**
- ¼ cucharadita de **pimienta negra**
- 6 tajadas de **pan integral**
- 3 tajadas de **queso Americano**, parditas a la mitad

*Opcional: perejil o culantro fresco picado, pimienta cayena, o jalapeño picado, tajadas de tomate, hojas de lechuga*

### Instructions

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un tazón mediano, combine el atún, jugo de limón, cebolla, tomates, apio, manzana, y pimienta. Mezcle bien.
3. Tueste las tajadas de pan
4. Coloque las tajadas de pan en una cazoleja para horno y coloque un poco de la ensalada de atún sobre cada tajada de pan.
5. Coloque ½ tajada de queso sobre el atún y hornée por 3 minutos.
6. Agregue los ingredientes opcionales si lo desea.



### **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: 1 sandwich

Calorías: 170

Grasa Total: 3g

Grasa Saturada: 1g

Proteína: 20g

Sodio: 450mg

Carbohidratos: 16g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 1g