



Sándwich Picante de Atún

Recetarios Omnívoros



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

La tostada picante de atún es una adaptación del famoso “Spicy Tuna Sandwich” de Joe and The Juice. Esta receta combina **proteínas magras, grasas saludables y carbohidratos complejos** con un toque picante y fresco, perfecta para recuperar energía después de correr.

Tiempo de preparación:

10 minutos

Porciones:

1 Sándwich

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
250-300 kcal	12-15 g	20-25 g	15-20 g	5-7 g

Ingredientes

-  2 rebanadas de pan integral de tu preferencia
-  1/2 lata de atún en agua (aproximadamente 50 g), escurrido
-  1 cucharada de yogurt griego
-  Eneldo al gusto
-  1 cucharada de pesto natural de albahaca
-  1 cucharadita de salsa Tabasco (ajusta según tu tolerancia al picante)
-  Jitomate al gusto (en rodajas)
-  Jalapeño al gusto (en rodajas finas)

Equipo de producción

-  Tostadora
-  Bowl
-  Cuchillo para cortar el jitomate y el jalapeño
-  Cuchara para mezclar
-  Plato para servir

Preparación

1. Tuesta las rebanadas de pan integral hasta que estén doradas y crujientes.
2. En un bowl, mezcla el atún escurrido con el yogurt griego y el eneldo.
3. Añade la cucharadita de salsa Tabasco a la mezcla de atún y revuelve bien.
4. Unta la cucharada de pesto natural de albahaca sobre la rebanada de pan tostado.
5. Extiende la mezcla de atún sobre el pesto en la rebanada de pan.
6. Coloca rodajas de jitomate y jalapeño al gusto sobre la mezcla de atún.

Valor nutrimental

Nutriente	2 rice cakes	4 cucharadas de hummus	100 g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada	1 jitomate en rodajas	Un puñado de arúgula fresca	Pimienta al gusto
Calorías	70 kcal	160 kcal	165 kcal	18 kcal	5 kcal	0 kcal
Grasas totales	0.5 g	9 g	3.6 g	0.2 g	0.1 g	0 g
Colesterol	0 mg	0 mg	73 mg	0 mg	0 mg	0 mg
Sodio	10 mg	150 mg	63 mg	5 mg	2 mg	0 mg
Potasio	10 mg	100 mg	256 mg	170 mg	36 mg	0 mg
Carbohidratos totales	15 g	12 g	0 g	3.9 g	0.7 g	0 g
Fibra dietética	0.5 g	3 g	0 g	1.2 g	0.3 g	0 g
Proteínas	1 g	4 g	31 g	0.9 g	0.3 g	0 g
Vitamina C	0 mg	0 mg	0 mg	13 mg	1.5 mg	0 mg
Vitamina E	0 mg	0.4 mg	0.3 mg	0.5 mg	0.1 mg	0 mg
Vitamina K	0 µg	3 µg	0 µg	4.8 µg	10.9 µg	0 µg
Vitamina D	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg
Vitamina B6	0 mg	0.1 mg	0.5 mg	0.1 mg	0.1 mg	0 mg
Vitamina B12	0 µg	0 µg	0.3 µg	0 µg	0 µg	0 µg
Ácido fólico	5 µg	40 µg	5 µg	11 µg	3 µg	0 µg
Niacina	0 mg	0.6 mg	10 mg	0.6 mg	0.3 mg	0 mg
Calcio	0 mg	20 mg	11 mg	10 mg	32 mg	0 mg
Hierro	0 mg	1 mg	0.9 mg	0.3 mg	0.3 mg	0 mg
Magnesio	5 mg	15 mg	22 mg	11 mg	10 mg	0 mg
Fósforo	30 mg	60 mg	200 mg	24 mg	10 mg	0 mg
Zinc	0 mg	0.5 mg	0.9 mg	0.2 mg	0.2 mg	0 mg
Selenio	1 µg	1 µg	22 µg	0.4 µg	0.3 µg	0 µg

Esta tabla se basa en la información nutricional promedio de cada ingrediente. Los valores pueden variar dependiendo de la marca y el tamaño específico de los ingredientes utilizados.

Ajusta las porciones y los ingredientes según tus necesidades y consulta a un profesional de la salud para un consejo personalizado.

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
Vitamina A (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
Vitamina B3 (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
Vitamina B6 (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
Vitamina B7 (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
Vitamina B12 (Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
Vitamina D	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
Vitamina E	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
Vitamina K	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
Calcio	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
Hierro	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
Magnesio	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
Potasio	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
Zinc	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
Selenio	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
Fósforo	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.