

APIO



ALMACENAMIENTO

Guárdelo en el refrigerador por lo máximo 3 semanas.

AYUDA A SOPORTAR

La salud del corazón, la digestión, el sistema inmune, y la visión.

CÓMO USAR

Sumérselo en aderezo bajo en grasa o en manteca de cacahuete; añádale a una ensalada de frijoles y maíz; añádale a una sopa de verduras.

SÁNDWICH CON ENSALADA DE ATÚN

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza de apio picado
- 2 (6-onza) latas de atún enlatado en agua, drenado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 3 cucharadas de mayonesa sin grasa
- 8 rebanadas de pan de grano integral

Opcional

1 manzana mediana, picada y sin semillas

INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño, mezcle el atún, la cebolla, el apio, (la manzana, si la está usando), y la mayonesa.
2. Ponga la ensalada de atún en 4 de las rebanadas de pan, y cúbralas con las otras rebanadas para crear un sándwich.

Adaptada del Programa de Campeones del Cambio



Foto: el Programa de Campeones del Cambio