

Sándwich de ensalada de atún

Tiempo total **10 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación

Información nutricional (por porción)
1.789 kJ / 425 Kcal

Grasas: **11 g** Proteínas: **28,1 g**
Carbohidratos: **49 g**

INGREDIENTES

2 porciones

100 g de atún al natural escurrido (en agua)
140 g de yogur griego
40 g de pimiento amarillo, cortado en dados
1 cucharadita de cebolla morada, finamente picada
20 g de apio, finamente picado
0,5 cucharadita de zumo de limón
6 cucharaditas Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
as
1 cucharadita de eneldo fresco, picado
0,5 cucharadita de mostaza picante
0,25 cucharadita de pimienta negra recién molida
2 piezas de baguette de espelta (100 g cada una)
10 g de mezcla de hojas verdes para ensalada
1 pellizco de wasabi
0,5 aguacate, en láminas
1 rábano, en rodajas

PREPARACIÓN

Pasos 1

100 g de atún al natural escurrido (en agua) - **80 g** de yogur griego - **40 g** de pimiento amarillo, cortado en dados - **1 cucharadita** de cebolla morada, finamente picada - **20 g** de apio, finamente picado - **0,5 cucharadita** de zumo de limón - **3 cucharaditas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharadita** de eneldo fresco, picado - **0,5 cucharadita** de mostaza picante - **0,25 cucharadita** de pimienta negra recién molida
Mezcle bien todos los ingredientes hasta que queden completamente integrados.

Pasos 2

2 piezas de baguette de espelta (100 g cada una) - **10 g** de mezcla de hojas verdes para ensalada
Abra las baguettes a lo largo y rellénelas con la mezcla de hojas verdes y la ensaladilla de atún.

Pasos 3

60 g de yogur griego - **3 cucharaditas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 pellizco** de wasabi - **0,5** aguacate, en láminas - **1** rábano, en rodajas
Mezcle los 60 g restantes de yogur griego con la Salsa de Soja Kikkoman y el wasabi. Añada las láminas de aguacate y las rodajas de rábano a los sándwiches, rocíe con el aliño de soja y wasabi, y sirva.