

SANDWICH DE ATÚN VEGANO

INGREDIENTES PARA
EL ATÚN:

*100 G DE
GARBANZOS
COCINADOS
*4 CDAS DE
MAYONESA VEGANA
2 CUCHARADAS DE
JUGO DE LIMÓN
2 CUCHARADAS DE
MOSTAZA
1/4 DE CEBOLLA
MORADA/BLANCA
TROCEADA
2 PEPINILLOS EN
VINAGRE
1/2 RAMITA DE APIO
SIN LAS HOJAS,
TROCEADA
SAL Y PIMIENTA AL
GUSTO

PASOS: ECHAR TODOS
LOS INGREDIENTES EN
UN PROCESADOR DE
ALIMENTOS O
BATIDORA Y BATIR
HASTA OBTENER UNA
CONSISTENCIA
PASTOSA.

TOSTAR EL PAN EN UNA
SARTÉN, TOSTADORA
O GRILL.

COLOCAR HOJAS DE
LECHUGA AL GUSTO, EL
ATÚN VEGANO Y
RODAJAS DE TOMATE
SOBRE EL PAN

 smart eating