

## Pizza de Atún

**TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 panecillo

**PORCIONES:** 6

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO DE COCINAR:** 5 minutos

### INGREDIENTES:

- 6 panecillos integrales
- 3 latas (5 onzas) atún
- 1 lata (1 onza) salsa de pizza
- 6 rodajas de queso mozzarella
- Opcional: orégano

### DIRECCIONES:

1. Parte los panecillos en dos.
2. Unta 1 cucharadita de salsa de pizza en cada mitad del panecillo.
3. Escurre el atún en el colador de malla fina. Añade una cuarta de una lata de atún a cada mitad del panecillo.
4. Espolvorea orégano en cada uno (opcional).
5. Corta las rodajas de queso mozzarella en mitad.
6. Pon la mitad de una rodaja de queso en cada panecillo.
7. Pon los panecillos en un horno tostador o microondas por 2-3 minutos hasta que se funda el queso.



### DATOS DE NUTRICIÓN:

#### Cantidad por Porción:

Calorías	244
Grasa total	8 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	42 mg
Sodio	659 mg
Carbohidrato total	20 g
Fibra	3 g
Azúcar	5 g
Incluye 1 g de azúcar agregado	
Proteína	25 g
Fósforo	369 mg
Potasio	355 mg

### EQUIPO NECESARIO:

- Horno tostador o microondas
- Colador de malla fina