

## Panino farcito con tonno, sedano e maionese

Per un pranzo al sacco nutriente senza appesantire.

Portate la sana alimentazione insieme a voi anche nella classica gita fuori porta del 2 giugno.



Questa ricetta sana ci insegna che nulla (o quasi) è vietato in una sana alimentazione basta combinare nel modo giusto gli alimenti. Infatti, nella farcitura di questo panino è sì presente della maionese ma l'assorbimento dei grassi viene in parte ostacolato grazie alle <u>fibre</u> del pane integrale. Se, però, la classica maionese proprio non vi piace, provate la nostra versione light fatta con gli albumi delle uova e il curry.

Inoltre, sempre nel nostro blog, potete trovare altre semplici idee per dei panini light.

Difficoltà: facile Costo: basso

Preparazione: 5 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

4 panini di farina integrale 240 g di tonno in olio di oliva 3 gambi di sedano 50 g di maionese

## **Procedimento**

- 1. Amalgamare bene il tonno con la maionese e con il sedano tagliato a fettine sottili.
- 2. Aggiungere un pizzico di pepe e farcire i panini con il composto ottenuto.