

## Mini Sándwich de Pepino

8 porciones

*Las verduras son excelentes bocadillos. Guarde las verduras en rodajas en el refrigerador y sívalas con salsas como hummus o aderezos bajos en calorías.*

¼ taza de yogur griego sin grasa (fat free), sabor natural  
¼ taza de mayonesa baja en grasa (light)  
½ cucharadita de eneldo  
¼ cucharadita de ajo en polvo  
1 pepino, cortado en rodajas finas\*  
8 rebanadas de pan integral

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, la mayonesa, el eneldo y el ajo en polvo.
3. Unte la mezcla de yogur en cuatro de las rebanadas de pan. Coloque las rodajas de pepino sobre las rebanadas de pan y cierre con las otras rebanadas.
4. Corte los sándwiches en cuartos.
5. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.



\*Se puede incluir otras verduras, tales como rebanadas de tomates, calabacín, calabaza de verano, aguacate, cebolla, y pimiento y zanahorias ralladas.

**Información nutricional por porción:** Calorías 130, Grasa total 3.5g, Grasa saturada 0g, Proteína 6g, Total de carbohidrato 20g, Fibra dietética 0g, Azúcares 4g, Azúcares añadidos 0g, Sodio 170mg.

**Fuente:** Extensión de Nebraska