

Sándwich de pavo y pepino

4 porciones

- 1/2 taza de yogur natural sin grasa
- 2 ramitas de eneldo fresco, frotadas suavemente con agua corriente fría, picadas
- 1/4 taza de cebolla, frotada con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, picada
- 1/2 taza de pepinos, lavados con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, picados
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1/8 de cucharadita de sal (opcional)
- 8 rebanadas de pan integral
- 8 onzas de pechuga de pavo, en rodajas finas



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague y prepare los productos.
3. Mezcle el yogur, el eneldo, la cebolla, los pepinos picados, la pimienta y la sal (opcional) en un bol mediano. Unte la mezcla en 4 rebanadas de pan.
4. Cubra la mezcla de yogur con pavo y cubra con una rebanada de pan.

Notas:

Cambia el eneldo fresco por 1/2 cucharadita de eneldo seco.

Puede agregar rodajas de pepino encima del pavo para obtener más textura y nutrientes.

Use pavo bajo en sodio para reducir la cantidad de sodio en la receta.

Información nutricional por porción: Calorías 280, Grasa total 4.5 g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 30mg, Sodio 760mg, Carbohidratos totales 42g, Fibra 4g, Azúcares totales 8g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 21g, Vitamina D 0%, Calcio 10%, Hierro 10%, Potasio 6%.

Fuente: MyPlate Kitchen, The Grain Chain