

Sándwich de Pavo y Pepino

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- ½ taza de yogur natural sin grasa
- 2 ramitas de eneldo fresco, frotadas suavemente con agua corriente fría, picadas.
- ¼ taza de cebolla, frotada con un cepillo para verduras limpio con agua corriente, picada.
- ½ taza de pepinos, lavados con un cepillo para verduras limpio con agua corriente, picados.
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- ⅛ de cucharadita de sal (opcional)
- 8 rebanadas de pan integral
- 8 onzas de pechuga de pavo, en rodajas finas

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague y prepare los productos.
3. Mezcla el yogur, el eneldo, la cebolla, los pepinos picados, la pimienta y la sal (opcional) en un bol mediano. Unte la mezcla en cuatro rebanadas de pan.
4. Cubra la mezcla de yogur con pavo y cubra con una rebanada de pan.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1 sándwich): Calorías 280, Grasas totales 4.5 g, Grasas saturadas 0.5 g, Colesterol 30 mg, Sodio 760 mg, Carbohidratos totales 42 g, Fibra 4 g, Azúcares totales 8 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 21 g, Vitamina D 0 %, Calcio 10 %, Hierro 10 %, Potasio 6 %

Fuente de la receta: MyPlate Kitchen, The Grain Chain.



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026