

# Sándwich de pavo y pepino

4 porciones



## 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 vegetales limpio con agua corriente, picada
- ½ taza de pepinos, lavados con un cepillo para vegetales 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



Fuente de la receta: La Cocina de MiPlato (MyPlate Kitchen), The Grain Chain.

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%.

## Instrucciones

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.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023