

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

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.

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

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. Copyright ©2023



food.unl.edu

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

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.

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

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. Copyright ©2023



food.unl.edu