



Mini Sándwich de Pepino

8 porciones

Las verduras son excelentes bocadillos. Guarde las verduras en rodajas en el refrigerador y sírvalas 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.
 - 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 110, Grasa total 4g, Grasa saturada 0g, Proteína 3g, Total de carbohidrato 14g, Fibra dietética 2g, Azúcares 2g, Azúcares añadidos 1g, Sodio 180mg.

Fuente: Extensión de Nebraska



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.







