

# Sándwich Verde

¿Quiere cambiar su almuerzo escolar? ¡Intente hacer este sándwich verde! Puede variar los ingredientes, por supuesto, según lo que le guste y tenga a la mano. ¡Y puede hacerlo aún más verde usando una envoltura de espinacas en lugar de pan!

Rinde: 1 porción

Tiempo de preparación: 10 minutos

Fuente: ChopChopFamily.org, Sándwich Verde

## Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral o multigrano, tostado
- 1/4 aguacate maduro, sin pepa
- sal
- pimienta negra
- 4 rodajas finas de pepino
- 2 rodajas finas de tomate
- 1 hoja grande de lechuga
- 1 rebanada de queso (cualquier tipo)

## Pasos

1. Use la cuchara para sacar el aguacate de la cáscara. Coloque la pulpa del aguacate extraída sobre una tostada y use el tenedor para triturlarla suavemente y esparcirla de modo que cubra la tostada.
2. Espolvoree el aguacate con un poquito de sal y pimienta.
3. Coloque las rodajas de pepino sobre el aguacate, luego agregue las rodajas de tomate, las hojas de lechuga y el queso.
4. Cubra con la otra rebanada de pan tostado y presione suavemente hacia abajo para ayudar a que el sándwich se mantenga unido. Corte el sándwich por la mitad y sívalo de inmediato.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



### Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 sándwich

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías:</b>	<b>291</b>
<b>Grasa total:</b>	<b>11 g</b>
<b>Grasa saturada:</b>	<b>3 g</b>
<b>Colesterol:</b>	<b>6 mg</b>
<b>Sodio:</b>	<b>472 mg</b>
<b>Carbohidratos totales:</b>	<b>35 g</b>
<b>Fibra dietética:</b>	<b>10 g</b>
<b>Azúcares totales:</b>	<b>8 g</b>
<b>Proteína</b>	<b>17 g</b>

### Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tostadora u horno
- Cuchara pequeña
- Tenedor

# LISTA DE COMPRAS






Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$6.87

Costo promedio/porción: \$6.87

La receta rinde: 1 porción (con los ingredientes restantes para porciones adicionales)

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

## Ingredientes

<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Pan Integral	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Tomate
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Aguacate	<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Lechuga
<input type="checkbox"/>		Añadir 1 al carrito Pepino	<input type="checkbox"/>		Agregar 1 al carrito Queso en tajadas (12 unidades)

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Consejos de Preparación

- Cambie el queso por una cucharada de hummus, un huevo duro en rodajas o un trozo de pavo.

### Consejos de Almacenamiento

- Si no va a preparar otro sándwich en ese momento, guarde el resto del aguacate usando uno de estos métodos:
- Retire la pepa. Cubra la pulpa de la mitad con jugo de limón fresco. Envuelva la mitad del aguacate en envoltura de plástico transparente y colóquelo en la nevera.
- O llene un recipiente de vidrio o plástico casi lleno con agua. Con la pulpa hacia abajo, coloque la mitad del aguacate en el recipiente, tape y guarde en la nevera.