

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

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.