



Sándwich Vegetariano



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 20 Rebanadas de tomate
- 16 Rebanadas de pepino
- 1/2 Aguacate, grande
- 8 Rebanadas de cebolla
- 8 Rebanadas de pan integral
- 1 Cda. de jugo de limón
- 1 Diente de ajo, triturado
- 1 Cda. de chile jalapeño fresco
- 1 Taza de cilantro picado

Preparación:

En un recipiente pequeño amase el aguacate, con el jugo de limón, ajo, jalapeño. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Unte el aguacate a las rebanadas de pan. en 4 rebanadas, agregue 5 rebanadas de tomate, 4 de pepino, 2 de cebolla y el cilantro. Cúbralos con las otras 4 rebanadas restantes de pan, oprima suavemente. Corte los sándwiches por la mitad. Puede prepararlos 3 horas antes. Cúbralos con plástico y póngalos en el refrigerador. source: www.epicurious.com

Información nutricional por 1

sándwich: Calorías 220, Grasa 8 gm, Fibra 4 gm, Colesterol 0 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Sándwich Vegetariano



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 20 Rebanadas de tomate
- 16 Rebanadas de pepino
- 1/2 Aguacate, grande
- 8 Rebanadas de cebolla
- 8 Rebanadas de pan integral
- 1 Cda. de jugo de limón
- 1 Diente de ajo, triturado
- 1 Cda. de chile jalapeño fresco
- 1 Taza de cilantro picado

Preparación:

En un recipiente pequeño amase el aguacate, con el jugo de limón, ajo, jalapeño. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Unte el aguacate a las rebanadas de pan. en 4 rebanadas, agregue 5 rebanadas de tomate, 4 de pepino, 2 de cebolla y el cilantro. Cúbralos con las otras 4 rebanadas restantes de pan, oprima suavemente. Corte los sándwiches por la mitad. Puede prepararlos 3 horas antes. Cúbralos con plástico y póngalos en el refrigerador. source: www.epicurious.com

Información nutricional por 1

sándwich: Calorías 220, Grasa 8 gm, Fibra 4 gm, Colesterol 0 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Sándwich Vegetariano



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 20 Rebanadas de tomate
- 16 Rebanadas de pepino
- 1/2 Aguacate, grande
- 8 Rebanadas de cebolla
- 8 Rebanadas de pan integral
- 1 Cda. de jugo de limón
- 1 Diente de ajo, triturado
- 1 Cda. de chile jalapeño fresco
- 1 Taza de cilantro picado

Preparación:

En un recipiente pequeño amase el aguacate, con el jugo de limón, ajo, jalapeño. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Unte el aguacate a las rebanadas de pan. en 4 rebanadas, agregue 5 rebanadas de tomate, 4 de pepino, 2 de cebolla y el cilantro. Cúbralos con las otras 4 rebanadas restantes de pan, oprima suavemente. Corte los sándwiches por la mitad. Puede prepararlos 3 horas antes. Cúbralos con plástico y póngalos en el refrigerador. source: www.epicurious.com

Información nutricional por 1

sándwich: Calorías 220, Grasa 8 gm, Fibra 4 gm, Colesterol 0 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Sándwich Vegetariano



Ingredientes: Rinde 4 porciones

- 20 Rebanadas de tomate
- 16 Rebanadas de pepino
- 1/2 Aguacate, grande
- 8 Rebanadas de cebolla
- 8 Rebanadas de pan integral
- 1 Cda. de jugo de limón
- 1 Diente de ajo, triturado
- 1 Cda. de chile jalapeño fresco
- 1 Taza de cilantro picado

Preparación:

En un recipiente pequeño amase el aguacate, con el jugo de limón, ajo, jalapeño. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Unte el aguacate a las rebanadas de pan. en 4 rebanadas, agregue 5 rebanadas de tomate, 4 de pepino, 2 de cebolla y el cilantro. Cúbralos con las otras 4 rebanadas restantes de pan, oprima suavemente. Corte los sándwiches por la mitad. Puede prepararlos 3 horas antes. Cúbralos con plástico y póngalos en el refrigerador. source: www.epicurious.com

Información nutricional por 1

sándwich: Calorías 220, Grasa 8 gm, Fibra 4 gm, Colesterol 0 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010