

Mini Sándwich de Pepino

8 porciones

Las verduras son excelentes bocadillos. Guarde las verduras en rodajas en el refrigerador y sívalas 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.
 3. 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