

Sándwiches de Pepino

Tipo de receta: Merienda

Tiempo de preparación: 15 minutos

tz = taza

cda = cucharada

La receta hace: 8 porciones

Tiempo para cocinar: 0 minutos

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 tz de yogur griego natural
- 1 cda de perejil seco
- 1 cda de eneldo seco
- 1 cda de albahaca seca
- 1 cdta de sal kosher
- 1 cdta de aceite de oliva extra virgen
- ½ pepino inglés cortado en rodajas finas
- 8 rebanadas de pan integral, sin corteza



Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. En un tazón pequeño, mezcle el yogurt griego, las especias, una pizca de sal Kosher, y aceite de oliva. Mezcle bien.
3. Unte 1 cda de la mezcla sobre cada rebanada de pan, cubriendo la rebanada completa.
4. En 4 rebanadas de pan, coloque rodajas de pepino para cubrir completamente el pan.
5. Con cuidado cortar cada sándwich en 2 rectángulos o 4 pedazos cuadrados.
6. Sirve los sándwiches.
7. ¡Buen provecho!

Contiene: Trigo y Leche

Datos de Nutrición

8 raciones por envase

Tamaño por ración 1/2 sándwich (77g)

Cantidad por Ración

Calorías **100**

%Valor Diario*

Grasa Total 1.5g **2%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodio 260mg **11%**

Carbohidrato Total 14g **5%**

Fibra Dietética 0g **0%**

Azúcares Totales 2g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos **0%**

Proteína 7g

Vitamina D 0mcg **0%**

Calcio 100mg **8%**

Hierro 1mg **6%**

Potasio 169mg **4%**

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK = 4.1