Sndwich (Emparerado) de Pavo y Pepino

Makes: 4 Servings

These sandwiches, flavored with herbs and spices, are sure to hit the spot. With whole grains, lean protein, and dairy, this well-rounded, MyPlate meal will keep you satisfied all afternoon.

Ingredients

4 slices pan integral
4 slices pan blanco enriquecido
1/2 cup yogur natural sin grasa
2 teaspoons eneldo fresco picado o 1 cucharadita de eneldo seco
1/2 cup pepinos picados
1/4 cup cebolla picada
1/8 teaspoon pimienta negra
8 ounces pechuga de pavo en rodajas finas (o puede fiambre de pavo sin grasa y bajo en sodio)
1/8 teaspoon sal (opcional)
Rodajas de pepino adicionales, al gusto

Directions

1. Mezcle el yogur, el eneldo, la cebolla, la pimienta y los pepinos picados.

2. Divida la mezcla de yogur y pepino sobre las 8 rebanadas de pan.

3. Ponga el pavo y las rodajas de pepino sobre las rebanadas del pan integral.

4. Cubra con las rebanadas de pan blanco.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**245**	
Total Fat	2 g	3%
Protein	21 g	
Carbohydrates	28 g	9%
Dietary Fiber	4.79 g	19%
Saturated Fat	0.14 g	5%
Sodium	317.17 mg	13%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	1/4 cup
Grains	2 ounces
Protein Foods	2 ounces
Dairy	1/4 cup

Notes

El "Grain Chain", un grupo de los socios MyPlate National Strategic Partners comprometido a promover y apoyar los granos, ofrece una serie de recetas con cereales integrales. Los miembros incluyen el American Bakers Association, Wheat Food Council, Grains Food Foundation, National Pasta Association, USA Rice Federation, General Mills y Kellogg's.