

Sndwich Submarino Americano

Clasificación: ★★ ★★

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Pechugas de pavo, cocidas, en rodajas	2 1/3 lb	
Jamón, en rodajas, bajo en calorías	2 1/3 lb	
Queso cheddar/Americano, en rodajas	2 1/3 lb	
Bollos	50 unidades	
Lechuga cortada o rallada	3 cabezas	
Tomates, frescos, en rodajas	3 1/2 lb	
Pimiento verde, dulce, en rodajas	4 lb	

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	304	
Grasa total	9.5 g	
Proteinas	20 g	
Carbohidrato	34.5 g	
Fibra dietetica	2.5 g	
Grasa saturada	3.5 g	
Sodio	1052 mg	

Componentes de la Comida

Frutas	1/4 taza
Vegetales	1/4 taza
Granos	2 incógnitas
Carne / Alternativos de Carne	2 onzas

Preparación

1. Corte la carne y el queso en rodajas de $\frac{3}{4}$ oz. Cubra y deje en el refrigerador hasta que esté listo para preparar los sándwiches.
2. Ralle la lechuga; deje de lado.
3. Saque el centro de los tomates y córtelos en rodajas de $\frac{1}{2}$ oz, deje de lado.
4. Saque el centro de los pimientos y corte rodajas delgadas.
5. Para preparar, ponga $\frac{3}{4}$ oz de cada uno: pavo, jamón y

queso en cada bollo. Cubra con 1 oz de lechuga rallada, corte los tomates y pimientos en rodajas. Corte el emparedado por la mitad, envolviendo individualmente o colóquelos en bandejas para servir.

6. Manténgalos cubiertos en un recipiente hermético y póngalos en el refrigerador hasta que esté listo para servir.