



Sándwich de Sushi

2 Porciones • 1 Porción = 1 Rollo de Sushi

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de queso crema de bajo contenido graso suavizado
- 1 ½ cucharadas de yogur griego natural de bajo contenido graso
- 1 cebollita (picado fino)
- 2 rodajas de pan de trigo integral
- ½ pepino cortado en tiras muy finitas
- 1 zanahoria grande cortada en tiras muy finitas

INDICACIONES

1. En un recipiente pequeño, coloque el queso crema y el yogur, y mezcle bien. Agregue la cebollita y revuelva para mezclar.
2. Corte la corteza del pan y coloque el pan entre dos trozos de papel encerado. Use un rodillo de amasar para enrollar el pan hasta afinarlo.
3. Divida el queso crema entre las dos rodajas de pan y distribuya de manera uniforme.
4. Coloque los bastones de pepino y zanahoria en la parte inferior de cada rodaja de pan dejando que los extremos sobresalgan de los bordes. Enrolle cada rodaja de pan presionando suavemente para sellar.
5. Corte cada rollito de sushi en 4 partes iguales.

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 1 sushi roll-up	
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 100mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 275mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

