



Sándwich de Tomate Abierto

4 Porciones • 1 Porción = 1 Sándwich Abierto

INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego natural descremado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de cebollín fresco picado
- 1 cucharada de eneldo fresco picado
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 tomate grande cortado en rodajas
- 1 taza de lechuga romana cortadas en tiras finitas
- 4 rodajas grandes de pan de trigo integral
- Un puñado de perejil picado

INDICACIONES

1. Combine el yogur griego, el jugo de limón, el cebollín, el eneldo, la albahaca, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta en un tazón. Mezcle bien para combinar los ingredientes.
2. Extienda la mezcla de yogur en cada rebanada de pan.
3. Agregue lechuga romana y una rodaja de tomate.
4. Adorne con una pizca de perejil.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 open-faced sandwich

Amount per serving

Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 1.5g 2%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 480mg 21%

Total Carbohydrate 27g 10%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 11g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 79mg 6%

Iron 2mg 10%

Potassium 319mg 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

