

TURKEY

SERVES 4

INGREDIENTS:

Bread of choice (whole wheat, whole grain)
Deli turkey (could also use turkey/chicken breast pieces)
Cheese of choice (cheddar)
Grape tomatoes
Lettuce



NUTRITION FACTS PER SERVING:

Calories 233; Sodium 521mg; Total Fat 9g;
Carbohydrates 19g; Sugars 2g; Protein 20g

DIRECTIONS:

1. Skewer bread cubes, turkey, cheese, tomatoes, lettuce, and pickles on a bamboo skewer. Serve with mustard or mayo on the side for dipping, if desired.



SÁNDWICH EN PALO PAVO

INGREDIENTES:

Pan de elección (integral, grano entero)
Fiambre de pavo (también puede usar pavo/ piezas de pechuga de pollo)
Queso de elección (cheddar)
Tomates uva
Lechuga
Pepinillos encurtidos de Eneldo



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Calorías 233; Grasa Total 9g; Sodio 521mg;
Carbohidratos 19g; Azúcares 2g; Proteína 20g

INSTRUCCIONES:

1. En una brocheta de bambú ensarte pan cortado en cubos, pavo, queso, tomates, lechuga, y encurtidos. Sívalos con mostaza o mayonesa a un lado para sumergirlos, si así lo desea.

