

VEGGIE SANDWICH ON A STICK

SERVES 4

INGREDIENTS:

Whole wheat pita bread, cut into triangles

Cucumber slices

Bell peppers, cut into squares

Grape tomatoes

Lettuce

Cheese of choice (plain Havarti or cheddar)



NUTRITION FACTS PER SERVING:

Calories 206; Sodium 295mg; Total Fat 8g;
Carbohydrates 27g; Sugars 5g; Protein 10g

DIRECTIONS:

1. Skewer pita bread triangles, cucumber slices, bell peppers, grape tomatoes, lettuce, and cheese on a bamboo skewer. Serve with hummus on the side, if desired.



SÁNDWICH EN PALO VEGETARIANO

INGREDIENTES:

Pan de pita integral, cortado en triángulos

Rodajas de Pepino

Pimientos, cortados en cuadro

Tomates uva

Lechuga

Queso de elección (Havarti llano o cheddar)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Calorías 206; Grasa Total 8g; Sodio 295mg;
Carbohidratos 27g; Azúcares 5g; Proteína 10g

INSTRUCCIONES:

1. Ensarte triángulos de pan de pita, rodajas de pepino, pimientos, tomates uva, lechuga, y queso en una brocheta de bambú. Sírvalos con hummus en un lado, si así lo desea.

