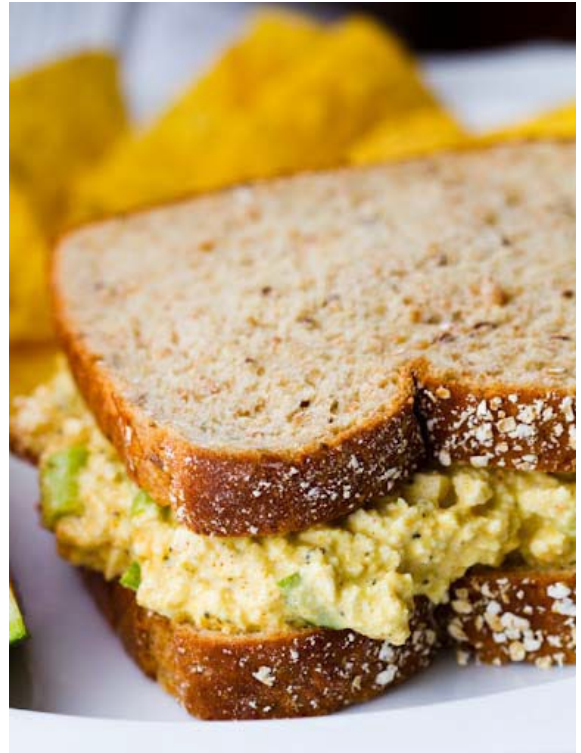


Sándwich de Ensalada

Ingredientes:

- 11 onzas extra de tofu firme
- 3/4 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1/4 cucharadita de pimentón
- 1 1/2 tallo de apio
- 1/4 cucharadita. Mostaza de Dijon
- 5 cucharadita. cilantro, picado
- 1/4 cucharada de cebollino picado
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 8 rebanadas de pan integral
- 4 piezas de lechuga romana
- 1 1/2 tomate fresco, en rodajas
- 2 onzas de veganise reducido en grasa



Nutrition Facts

Serving Size 1 sandwich (240g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 240	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 440mg	18%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 4g	
Protein 16g	
Vitamin A 8%	• Vitamin C 20%
Calcium 25%	• Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Indicaciones:

1. Cortar en dados el tofu y combinar en un bol grande con el zumo de limón, curry en polvo, pimentón ahumado, mostaza, apio, cilantro, cebollino, sal y pimienta y veganise.
2. Enfríe en el refrigerador durante aproximadamente 1 hora.
3. Dividir la mezcla entre cinco sándwiches y remate con lechuga y tomate.