

# Sándwich de Hummus Vegetariano

**Ingredientes:**

- 2 rebanadas de pan 100% integral
- 1 3/4 onzas de hummus de ajo
- Tomate en rodajas
- Lechuga romana
- Pepino en rodajas
- Pimiento morrón en rodajas



Nutrition Facts	
Serving Size 1 sandwich (202g)	
Servings Per Container 1	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 230	<b>Calories from Fat</b> 50
<small>% Daily Value*</small>	
<b>Total Fat</b> 5g	<b>8%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 390mg	<b>16%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 35g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>28%</b>
Sugars 6g	
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 45%
Calcium 10%	• Iron 15%
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:</small>	
	<small>Calories: 2,000    2,500</small>
Total Fat	<small>Less than 65g    80g</small>
Saturated Fat	<small>Less than 20g    25g</small>
Cholesterol	<small>Less than 300mg    300mg</small>
Sodium	<small>Less than 2,400mg    2,400mg</small>
Total Carbohydrate	<small>300g    375g</small>
Dietary Fiber	<small>25g    30g</small>
<small>Calories per gram:</small>	
<small>Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4</small>	



\*VEGANO



\*SOY FREE

**Indicaciones:**

1. Untar hummus en ambos lados del pan.
2. En una rebanada de pan, cubra con verduras. Cubrir con la segunda rebanada de pan. Cortar sándwich diagonal y servir.

Para obtener más información sobre recetas, comuníquese con el Programa de Bienestar para Empleados de Living Whole al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico [livingwhole@llu.edu](mailto:livingwhole@llu.edu).