

## Sándwich de Jardín

### Ingredientes:

2 rebanadas de pan de salvado de trigo  
 2 cucharadas de hummus  
 (ver receta de hummus de ajo)  
 1 cucharada de anacardos, picados  
 3/4 taza de espinacas frescas para bebés  
 1/2 taza de pepino, rodajas de  
 2 rodajas de tomate, rodajas de 1/4"  
 1/4 tazas de pimiento dulce fresco, slhelado  
 1 1/2 cucharadita de cebolla verde,  
 cortada en cubitos  
 1/4 taza de champiñones, en rodajas  
 1/8 cucharadita de pimienta negra



### Nutrition Facts

Serving Size 1 sandwich (121g)  
 Servings Per Container 2

Amount Per Serving

**Calories** 170      **Calories from Fat** 50

% Daily Value\*

**Total Fat** 6g      **9%**

Saturated Fat 1g      **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 270mg      **11%**

**Total Carbohydrate** 25g      **8%**

Dietary Fiber 3g      **12%**

Sugars 6g

**Protein** 6g

Vitamin A 15%      • Vitamin C 35%

Calcium 4%      • 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



\*VEGANO



\*SOY FREE



\*CONTAINS NUTS

### Indicaciones:

1. Untar 1 cucharada de hummus en cada rebanada de pan.
2. Espolvoree anacardos en un lado del hummus.
3. Comience a colocar el lado con los anacardos con los artículos restantes en el orden indicado.