

Sándwich de Tinga de Pollo

Tipo de Receta: Plato Principal

La receta hace: 6

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

T = Taza Cda = cucharada ctda = cucharadita oz = onza

Lo que necesita para la receta:

6 tazas de Tinga de Pollo
(para ver la receta de Tinga de Pollo diríjase a:
www.snaped4me.org)
12 rebanadas de pan blanco
6 onzas de guacamole

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Ponga 1 taza de Tinga de Pollo en una rebanada de pan.
3. Cubra con el guacamole y otra rebanada de pan.
4. ¡Disfrute!

Consejo: También puede usar pan integral en lugar del pan blanco. Puede tostar el pan y calentar la Tinga para disfrutarlo calentito.



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 sándwich

Cantidad por Ración

Calories 380 Calorías de Grasa 130

%Valor Diario*

Grasa Total 14 g 22%

Grasa Saturada 3 g 15%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 55 mg 18%

Sodio 490 mg 20%

Carbohidrato Total 41 g 14%

Fibra Dietética 6 g 12%

Azúcares 10 g

Proteína 24 g

Vitamina D 0%

Calcio 20%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK= 1.6; 9/7/2012

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station