

Sandwiches de Queso a la Plancha

Tipo de Receta: Comida Principal

La receta hace: 4

Tiempo para preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

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

Lo que necesita para la receta:

- 8 rebanadas de pan blanco
- 1 tomate
- 2 onzas de queso rallado "cheddar" bajo en grasa
- 2 rebanadas de queso Americano bajo en sodio
- ½ cucharadita de margarina baja en grasa

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Corte el tomate en rebanadas
3. En 4 rebanadas de pan coloque en cada una:
 - 3 rebanadas de tomate
 - 2 cucharadas de queso rallado
 - 1/2 rebanada de queso americano
4. Cubra con otra rebanada de pan
5. Coloque la margarina en el sartén
6. Ponga el sartén a fuego lento y deje que la margarina se derrita
7. Cocine cada sándwich de ambos lados hasta que el pan se dore
5. ¡Sirva y disfrute!

Consejo: Prepare esta receta de forma más saludable usando pan integral



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 sandwich

Cantidad por Ración

Calories	220	Calorías de Grasa	60
%Valor Diario*			
Grasa Total	6 g		9%
Grasa Saturada	2.5 g		13%
Grasa Trans	0 g		
Colesterol	10 mg		3%
Sodio	320 mg		13%
Carbohidrato Total	30 g		10%
Fibra Dietética	8 g		32%
Azúcares	7 g		
Proteína	12 g		
Vitamina D	0.5%		
Calcio	40%		

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

FK=1.1; 9/10/2012

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 dirijase 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