



Relleno de sándwich de ensalada de huevos con vegetales frescos

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 0 minutos |

Cantidad de porciones: 4

4 huevos duros, cortados

½ taza de espinaca fresca, cortada

⅓ taza de zanahorias, ralladas

¼ taza de apio, cortado en cubos

¼ taza de mayonesa reducida en grasas

½ cucharadita de mostaza en polvo o 1 cucharada de mostaza Dijon

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta molida



Consejo Food \$ense

- Sirvalo en pan integral, galletas saladas de grano integral, o use como salsa para untar a tiras de vegetales (pruebe pepinos, pimientos, zanahorias o palitos de apio).
- Pelar los huevos duros es más fácil si los agarra bajo agua corriente fría mientras les quita la cascara.

Instrucciones

1. En un tazón mediano mezcle juntos los huevos, la espinaca, las zanahorias, el apio, la mayonesa, mostaza, sal y pimienta.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, ¼ de receta) calorías 100; proteínas 6g; carbohidratos 6g; grasas totales 7g; grasas saturadas 1.5g; colesterol 185mg; fibras 1g; sodio 330mg; vitamina C 4%; vitamina A 10%; hierro 2%; calcio 2%

Fuente: Washington State University Extension Food \$ense

Cómo hacer huevos duros

1 docena de huevos

Instrucciones

1. Coloque los huevos en una cacerola de mediana a grande y cubra con agua fría, la suficiente para tapar las cáscaras.
2. Cubra la cacerola con una tapa y lleve a un hervor leve de 1 a 2 minutos, quite del fuego y deje reposar 15 minutos.
3. Tire el agua, cubra con agua helada y deje reposar hasta que se enfríen.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

