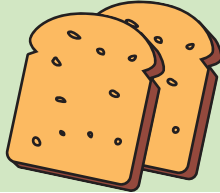


Sándwiches con formas



Ingredientes:

- 2 tajadas de pan integral 100% grano entero



- su contenido de sándwich favorito (vea ideas a continuación)
- moldes de formas

Instrucciones:

- 1** Corte las orillas del pan.
- 2** Prepare el contenido del sándwich y colóquelo entre las 2 tajadas de pan. (Vea dos ideas de recetas para sándwich al reverso de esta tarjeta.)
- 3** Use los moldes de formas para cortar formas divertidas del sándwich que preparó.





Cada una de estas recetas ajusta para tres sándwiches. En cada una, mezcle todos los ingredientes, luego aplique la mezcla al pan.

Ensalada de pollo:

- 4–5 oz de pechuga de pollo* cocinado y picado finamente
- 1 cucharada de chile dulce rojo cocinado y picado finamente
- 2 cucharadas de aderezo italiano cremoso bajo en grasa
- 1 cucharadita de perejil picado

Especial de vegetales:

- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa (2%)
- 1 zanahoria mediana, pelada y rayada finamente
- ¼ de chile dulce verde, rayado finamente
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa

*Consejos:

Corte la pechuga de pollo y los chiles dulces en pedazos no más grandes de ½ pulgada para prevenir el ahogo en niños pequeños.