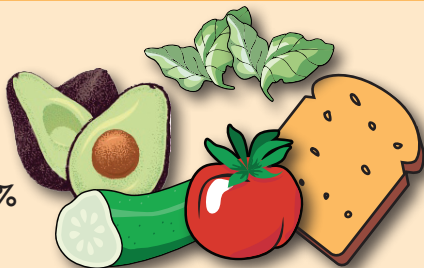


Emparedados de Pepino, Tomate y Aguacate

Ingredientes:

(Porciones 4-6)

- 1 pepino, pelado
- 1 aguacate, pelado y sin la semilla
- 2 tomates
- Sal y pimienta al gusto
- 8 tajadas de pan de grano entero 100%
- Espinaca u hojas de lechuga fresca
- ½ ramo de cilantro (opcional)



Instrucciones:

- 1** Corte en rodajas finas el pepino, el aguacate y el tomate.
- 2** Coloque de manera equitativa el pepino, el aguacate y el tomate sobre 4 rodajas del pan de grano entero 100%.
- 3** Condimente con un poquito de sal y pimienta.

continúa atrás 

Instrucciones:

- 4 Coloque encima la espinaca fresca o las hojas de lechuga, y el cilantro opcional.
- 5 Coloque encima otra rodaja de pan de grano entero 100% y sívalo.

Consejos:

1. Los niños pequeños pueden ayudar con los pasos 2 al 5.
2. El utilizar 8 piezas de pan le dará 4 emparedados enteros, pero usted podría querer servir la mitad de los emparedados para niños más pequeños.
3. Si usted tiene guacamole de días anteriores, lo puede usar en vez de las rebanadas de aguacate.
4. Para agregarle sabor, le puede agregar tajadas de cebolla roja.
5. Estos pueden ser hechos 3 horas antes de comerlos si se mantienen envueltos en el refrigerador.

