

TURKEY SANDWICH LUNCH

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING:

458 calories; 60 grams carbohydrate; 13 grams fat; 28 grams protein; 10 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.58

INGREDIENTS

2 slices whole wheat bread
2-3 thin slices lean turkey
1 slice (1.5 oz) cheddar cheese
1 cup raw spinach or lettuce

On the side: 12 baby carrots

On the side: 1 medium banana

DIRECTIONS

Place the turkey, cheese, and lettuce in between the slices of whole wheat bread. Serve with fresh fruit and veggies!



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

SÁNDWICH DE PAVO

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

458 calorías; 60 gramos carbohidratos; 13 gramos grasa; 28 gramos proteína; 10 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.58

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de trigo
- 2-3 rebanandas de pavo finas
- 1 rebanada (1.5 onzas) de queso cheddar
- 1 taza de espinaca cruda o lechuga

Acompañantes: 12 zanahorias pequeñas y una banana pequeña

PREPARACIÓN

Coloque el pavo, queso y lechuga entre las rebanadas de pan de trigo integral. ¡Sirva con fruta fresca y verduras!



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites