

Sándwich Submarino

Sirve: 14o56 Porciones

14 Porciones

56 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pan integral para "Hot Dog"		14		56
Pechuga de pavo, rostizada	2 lb		8 lbs	
Pimiento rojo, en rodajas		1/2 tza		2 tzas
Pimiento verde, en rodajas		1/2 tza		2 tzas
Tomate, cortado		2 tzas		
Cebollas, en rodajas		1 tza		4 tzas
Lechuga, rallada		1 tza		4 tzas
Queso	6 oz		24 oz	
Mostaza		2 Cdas		1/2 tza

Preparación

1. Esparza la mostaza en el pan de "Hot Dog".

2. Coloque 1/2 oz de queso en cada pan.
3. Agregue 2 onzas de pavo y 1/4 taza de vegetales.

Notas

Consejos para Servir:

Para hacer una variedad de este sándwich puede usar pollo, pavo o atún que le haya sobrado, así como otros vegetales que le hayan sobrado.

Origen: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care, Team Nutrition Delaware