



Mi Amigo El Pavo

Numero de raciones: 1

Tamaño de raciones: 1 sándwich

Ingredientes*:

Conjunto 3 rebanadas de pan de grano

Para untar:

Queso crema, crema de cacahuete, carnes frías.

Opciones para decorar:

Ojos: Chícharos, adámame (soya) uvas pasas

Cola: Pimiento rojo, queso, almendras, perejil

Pico: Queso, nuez de la india, pimiento rojo

Costo por ración, datos de nutrición, y raciones de MiPlato variaran dependiendo de los ingredientes y las cantidades seleccionadas.

Direcciones:

Para hacer la cabeza utiliza un vaso pequeño o un molde para cortar galletas. Corta un círculo de pan y pégalo en una rebanada de pan con queso crema o crema de cacahuete. Anadir los ojos, la cola, y un pico. Una redecilla (por encima del pico) hace que parezca autentico.

¡Disfrute!

Punta de sobra: Use pan de sobra para las migas de pan. Coloque el pan sobrante en la licuadora o procesador de alimentos y mezcle en pequeñas migajas. Migas de pan se pueden congelar para uso futuro.

Ejercicio: Pon una sartén pesada en el suelo, agáchate para recogerla, levántala por encima de la cabeza y vuélvela a poner en el suelo— repítelo 10 veces.

Reflexión: Haz un mejor sándwich. ¡Asegúrate que utilizas grano integral, proteína sin grasa (pavo, pollo o crema de cacahuete) y muchas verduras!