

# Sándwich de verduras y humus

Este sándwich kilométrico de verduras y humus es el almuerzo vegetariano perfecto y saludable para el corazón. Combínelo con diferentes sabores de humus y diferentes tipos de verduras según su estado de ánimo.



## Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral
- 3 cucharadas de humus
- ¼ de aguacate, pisado
- ½ taza de hojas verdes variadas (¡las coles son un plus!)
- ¼ de tomate mediano, en rodajas
- ¼ taza de pepino en rodajas
- ¼ taza de zanahoria rallada

## Preparación

1. Unte una rebanada de pan con humus y la otra con el aguacate.
2. Rellene el sándwich con las hojas verdes, el tomate, el pepino y la zanahoria. Corte por la mitad y sirva.

## Información nutricional (por ración)

Tamaño de la ración: 1 sándwich.

Por ración: 325 calorías; proteínas 12.8 g; carbohidratos 39.7 g; grasas 14.3 g; grasas saturadas 2.2 g; sodio 407 mg

¿Busca más consejos para mantener un estilo de vida saludable?

- 1 Inicie sesión en su cuenta de Sharecare o regístrese en [mycare.sharecare.com](https://mycare.sharecare.com).
- 2 Descubra herramientas y recursos que le pueden ayudar a mejorar su nutrición, reducir el estrés y llevar una vida más saludable.

