



Sándwiches tostados de queso, jamón y tomate

Comida tradicional con un toque diferente. Los tomates en rodajas le brindan una vida nueva a este clásico favorito.

Edades: de 6 a 18 años

Tiempo de preparación: 10 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 12 minutos

los INGREDIENTES

2 cdta de margarina, sin grasa *trans*

12 rebanadas de pan, de trigo integral (al menos 28 g o 1 oz cada una)

12 rebanadas de queso suizo, reducido en grasa

6 rebanadas de jamón de deli, bajo en sodio

12 rebanadas de tomate, fresco, grande, ¼" (lave el tomate cuidadosamente con agua corriente antes de cortarlo)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 350 °F.
3. Coloque la margarina en un tazón para horno microondas. Póngala a derretir en el microondas durante 10 segundos, hasta que la margarina se derrita por completo.
4. Con una brocha de cocina aplique ligeramente la margarina derretida a uno de los lados de la rebanada de pan.
5. Coloque 1 rebanada de queso, 2 rebanadas de tomate y 1 rebanada de jamón sobre el lado de la rebanada de pan que no tiene mantequilla. Agregue las rebanadas de queso adicionales y por último una rebanada de pan con el lado que tiene mantequilla hacia afuera.
6. Coloque los sándwiches sobre una bandeja para hornear. Hornee durante 10–12 minutos o hasta que el queso se derrita y el pan esté ligeramente tostado. Hornee hasta alcanzar una temperatura interna de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno.
7. Corte los sándwiches por la mitad.
8. Sirva 1 sándwich (2 mitades). Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ sándwich tostado de queso, jamón y tomate

Nutrientes	Cantidad
Calorías	324

Grasa total	13 g
Grasa saturada	7 g
Colesterol	44 mg
Sodio	654 mg
Carbohidrato total	35 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	9 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	24 g
Vitamina D	N/A
Calcio	470 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A


N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov


la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza de vegetales
2¾ onzas equivalentes de carnes/
sustitutos de carne
2 onzas equivalentes de granos 

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche (queso) y trigo (pan).** El pan y la margarina pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- El sésamo puede aparecer como un ingrediente en alimentos donde no se espera (panes) y puede incluirse en las declaraciones de ingredientes como "especia" o "condimento".
- Sirva una variedad de alimentos durante la semana para balancear una comida ocasional que pueda tener un mayor contenido de sodio o grasa saturada.
- El símbolo  indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad de granos acreditables fue calculada usando el método A de la Hoja de Análisis de Recetas.