

**SPENDSMART  
EATSMART**

## SÁNDWICH CON RELLENO CREMOSO DE HUEVO

Porciones: 4, Tamaño de porción: 1 sandwich

### INGREDIENTES

- 6 huevos hervidos/duros grandes
- ¼ taza de mayonesa reducida en grasa
- 1½ cucharaditas de mostaza preparada
- 1½ cucharaditas de condimento de pepinillo dulce
- ½ taza de apio, picado muy fino
- Una pizca de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 4 muffins de trigo integral

### INSTRUCCIONES:

1. Cocine los huevos como se indica en la cara interior de la contratapa.
2. Sáquelos la cáscara, córtelos en trozos grandes y colóquelos en un tazón.
3. Agregue la mayonesa, la mostaza, la salsa y el apio. Mezcle todo y haga un puré.
4. Condimente con sal y pimienta negra.
5. Prepare sándwiches con los muffins tostados o con panes de trigo integral o galletas.

### CONSEJOS DE COCINA:

- Puede guardar la preparación, en un recipiente tapado, en el refrigerador hasta 3 días (es posible que después del primer día la preparación pierda consistencia).
- Cocine huevos duros de más y cómalos en el desayuno o como refrigerio. Los huevos son ricos en proteínas ¡y, además, son económicos!
- Coloque los huevos en una cacerola y cúbralos al ras con agua fría. Hiérvalos a fuego suave con la cacerola tapada durante 1 o 2 minutos; luego, retire la cacerola del fuego y deje reposar durante 15 minutos. Escurre los huevos, báñelos con agua fría y deje que se enfríen.

### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 sándwich

Cantidad por Ración

Calorías 280      Calorías de Grasa 100

% Valores Diarios\*

Grasa Total 11g      17%

Grasa Saturada 3g      15%

Grasa Trans 0g

Colesterol 320mg      107%

Sodio 570mg      24%

Carbohidrato Total 30g      10%

Fibra Dietética 4g      16%

Azúcares 8g

Proteínas 16g

Vitamina A 8%      Calcio 8%

Vitamina C 0%      Hierro 10%

**IOWA STATE UNIVERSITY**  
Extension and Outreach

... y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Cathann A. Kress, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.

Abril 2012.