



430 KCAL POR  
PORCIÓN

!!!  
Sándwich cremoso  
!!!

## INGREDIENTES POR PERSONA:

PARA LA MEZCLA:

- 1/2 TAZA DE YOGUR NATURAL
- 1/2 TAZA DE LECHE DE SU PREFERENCIA
- 1/2 PZA. DE AGUACATE
- CILANTRO
- SAL AL GUSTO

PARA EL SÁNDWICH:

- 2 REBANADAS DE PAN INTEGRAL
- 1/2 TAZA DE POLLO DESHEBRADO
- 1 HOJA DE LECHUGA

## PROCEDIMIENTO:

1. LICUAR EL YOGUR, LECHE, AGUACATE, CILANTRO Y SAL.
2. REVOLVER LA MEZCLA CON EL POLLO.
3. AGREGARLO AL PAN Y PONERLE LA HOJA DE LECHUGA.
4. ¡DISFRUTA!

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

PARA LA MEZCLA:

- 2 TAZAS DE YOGUR NATURAL
- 2 TAZAS DE LECHE DE SU PREFERENCIA
- 2 PZAS. DE AGUACATE
- CILANTRO
- SAL AL GUSTO

PARA EL SÁNDWICH:

- 8 REBANADAS DE PAN INTEGRAL
- 2 TAZA DE POLLO DESHEBRADO
- 4 HOJAS DE LECHUGA

## PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- ACEITE S/P: 1.5 PORCIONES
- AOA: 2 PORCIONES
- VERDURAS: 1/2 PORCIÓN
- CEREAL: 2 PORCIONES
- LECHE: 1 PORCIÓN