

Prepare un sabroso sándwich, o wrap, o sándwich tipo pocket con alimentos simples. Solo tiene que escoger un producto de cada categoría y seguir las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada uno alcanza para 1 adulto.

1	Escoge un wrap (tipo de sánduche)			
	• 2 rebanadas de pan integral (pan hecho de granos enteros)			
	• 1 pan tipo bun o roll hechos de granos enteros (integral)			
	• 1 tortilla de maíz o de trigo integral			
	• ½ pan pita hecho de trigo integral			
2	Escoja una o más proteínas			
	• Frijoles secos cocidos/prepare (pintos, negros, garbanzos, kidney, etc.).			
	• Mantequilla de maní/cacahuete o de almendras			
	• Humus			
	• Frijoles refritos			
	• Carne de rez, pollo, pavo, o jamón cocido/preparado, en rebanadas/rodajas o cuadraditos			
	• Queso en rebanadas/rodajas, cubos (cuadraditos), o rallado			
• Huevos duros o revueltos				
3	Escoja uno o más de los siguientes ingredientes para rellenar			
	• Lechuga	• Tipo de Pimiento (Pimienta plátano)	• Aguacate	• Piña
	• Espinaca	• Apio	• Maíz	• Jamón
	• Tomate	• Aceitunas	• Zanahoria rallada	• Mermelada/jalea
	• Cebolla	• Encurtidos (Pickles)	• Manzana	• Miel
	• Sprouts	• Papas	• Uvas	• Nueces de diferente tipo (nuez nogal walnuts, pecans/nuez lisa, almendras, pine-nuts)
	• Pimiento verde		• Pera	
	4			
	Escoja uno o más de los siguientes ingredientes para untar en las comidas (opcional)			
	Mayonesa baja en grasas, mostaza, salsa de tomate, salsa de ensalada/aderezo ranch, salsa de ensalada/aderezo italiana, humus, etc.			

INSTRUCCIONES:

Algunos wraps o sándwiches son mejores cuando se les come fríos y otros son mejores cuando se les come calientes.

Para un sándwich/wrap frío: Seleccione alimentos de cada categoría. Unte directamente sobre el pan, o tortilla, o dentro del pan pita pocket. Prepare un wrap poniendo el resto de los ingredientes en un lado del pan, o de la tortilla, o dentro del pan pita pocket. Cubra el sándwich con la otra rebanada del pan, o enrolle la tortilla.

Para un wrap cocido/cocinado: Seleccione alimentos de cada categoría. Cocine los ingredientes del relleno en una cucharada de agua o caldo hasta que estén suaves. Agregue la proteína y continúe cocinándolos. Agregue el ingrediente para untar para humedecer la mezcla. Coloque la mezcla a un lado del pan, o de la tortilla, o dentro del pan pita pocket. Cubra el sándwich con la otra rebanada de pan, o denrolle la tortilla.

RECETAS DE "WRAP O SÁNDWICH"

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos sándwich o wraps como estos!

Quesadillas Hearty Veggie (vegetales saludables)

- ½ taza de frijoles pintos o negros cocidos/cocinados
- 1 tomate mediano, picado
- ½ pimiento, picado
- 1 cebolla verde, picada
- 1 zanahoria, pelada y rallada
- 2 tortillas de harina de trigo integral de (6 pulgadas)
- 2 cucharadas de salsa
- Lechuga

Mezcle los frijoles, los tomates, el pimiento, la cebolla, y las zanahorias en un tazón mediano. Coloquelo a un lado. Caliente el sartén a fuego (temperatura) mediano. Coloque la tortilla en el sartén y caliente un lado de la tortilla, luego dele la vuelta a la tortilla. Coloque la mitad de los ingredientes del tazón en uno de los lados de la tortilla y doble la mitad de la tortilla sobre el relleno. Cocine aproximadamente 3 minutos o hasta que el relleno esté caliente. Traslade la quesadilla a un plato y manténgalo caliente. Repita el proceso para la segunda quesadilla.

Rinde 2 quesadillas

Use su imaginación y agregue cualquier vegetal, frijoles, o arroz preparado que tenga a la mano para su quesadilla.

Pitas de Garbanzo con Salsa de Nuez

- 2 latas de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 4 tallos de apio, picados en cuadritos
- ¼ taza de cebolla colorada, finamente picada
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ¼ taza de perejil fresco, picado
- 1 aguacate maduro, picado nogales (walnuts) en (cuadritos)
- ½ taza de nueces
- ½ taza de agua
- 1 ½ cucharaditas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharaditas de mostaza
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Lechuga romaine o espinaca fresca
- 3 piezas (pockets) de pan integral pita, cortados por la mitad

En un tazón mediano, machaque ligeramente los garbanzos con la trituradora (mazo) de vegetales. Agregue el apio, la cebolla, la albahaca, el perejil, y el aguacate. Revuelva para que esté bien mezclado. En una licuadora o procesador de alimentos, coloque las nueces, el agua, el vinagre, la mostaza, y el ajo en polvo. Mezcle hasta que quede suave. Agregue los ingredientes de la licuadora a la mezcla de garbanzos y mézclelos bien. Coloque la lechuga o espinaca en cada pedazo/trozo (pockets) de pan integral pita y entonces añada la mezcla de garbanzos.

Rinde 6 porciones

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana—Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana—Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática—Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias—Use romero, salvia, tonillo, y perejil

Para obtener información sobre cómo pedir versiones imprimibles de este folleto, vaya a extension.usu.edu