

# Sándwich de Verduras a la Plancha

Rendimiento: 8 bocadillos  
 Tamaño de la porción:  
 1 sándwich



Hacer verduras con esta técnica es una manera fácil de crear un plato vegetariano delicioso que aumenta la ingesta de verduras.

## Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 sándwich (387g)

Cantidad por porcion

**Calorías** **330**

% Valor Diario\*

<b>Grasa total</b> 9 g	12%
Grasa saturada 1 g	5%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 360 mg	16%
<b>Carbohidratos totales</b> 59 g	21%
Fibra dietética 6 g	21%
Azúcares totales 12 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
<b>Proteína</b> 13 g	26%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 124 mg	10%
Hierro 2 mg	15%
Potasio 693 mg	15%

\*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

## INGREDIENTES

- 2 berenjenas medianas, cortadas en rodajas de ½ pulgada
- 2 calabacines medianos, cortados a lo largo en tablas de ½ pulgada
- 2 calabazas amarillas medianas, cortadas a lo largo en tablas de ½ pulgada
- 2 pimientos rojos, partidos por la mitad, sin semillas ni membranas
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de condimento italiano u otras hierbas secas
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- Pan sándwich fino de trigo integral, envoltura de grano integral o bollo de grano integral
- 4 tazas de hojas verdes para ensalada

## DIRECCIONES

1. Precaliente la sartén para grill a fuego medio-alto.
2. En un tazón pequeño, combine el ajo en polvo, el condimento italiano y la pimienta negra.
3. Unte las verduras en rodajas con aceite de oliva
4. Sazone con la mezcla de especias.
5. Ase las verduras de 2 a 3 minutos por cada lado o hasta que estén tiernas. Retirar de la parrilla y reservar.
6. Haga pesto (ver receta).
7. Tostar el pan de su elección.
8. Prepare sándwiches con pesto, verduras para ensalada y verduras asadas.

