

# Sándwich de Verduras a la Plancha

Rendimiento: 8 bocadillos  
Tamaño de la porción:  
1 sándwich



## Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 sándwich (387g)

Cantidad por porción

**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.

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

## 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
- 2 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.

