

# TURKEY SANDWICH LUNCH



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING:**

*458 calories; 60 grams carbohydrate; 13 grams fat; 28 grams protein; 10 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.58**

---

## **INGREDIENTS**

2 slices whole wheat bread  
2-3 thin slices lean turkey  
1 slice (1.5 oz) cheddar cheese  
1 cup raw spinach or lettuce

*On the side: 12 baby carrots*

*On the side: 1 medium banana*

## **DIRECTIONS**

Place the turkey, cheese, and lettuce in between the slices of whole wheat bread. Serve with fresh fruit and veggies!

---

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*

# SÁNDWICH DE PAVO



## VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

*458 calorías; 60 gramos carbohidratos; 13 gramos grasa; 28 gramos proteína; 10 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$1.58

---

## INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de trigo
- 2-3 rebanandas de pavo finas
- 1 rebanada (1.5 onzas) de queso cheddar
- 1 taza de espinaca cruda o lechuga

*Acompañantes: 12 zanahorias pequeñas y una banana pequeña*

## PREPARACIÓN

Coloque el pavo, queso y lechuga entre las rebanadas de pan de trigo integral. ¡Sirva con fruta fresca y verduras!

---

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*