



# CHEESY APPLE SANDWICH

**PREP TIME:** 15 minutes

**SERVING SIZE:** 1 sandwich

**SERVES:** 3

## INGREDIENTS

- 1 apple, cored and sliced into thin slices (about 6 slices per apple)
- 3 slices low-sodium, low-fat deli sliced ham
- 1 ½ slices low-fat sharp cheddar cheese



## PREPARATION

1. Using two apple slices, 1 piece of ham and half a slice of cheese, assemble into a sandwich.

## NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 57, Total Fat 1.5g, Carbohydrates 9g, Fiber 1.5g, Protein 3g, Sodium 157mg

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

[garnishwithlemon.com/2013/09/05/apple-sandwiches-with-almond-butter-and-granola](http://garnishwithlemon.com/2013/09/05/apple-sandwiches-with-almond-butter-and-granola)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17  
*This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.*



# SÁNDWICH DE QUESO Y MANZANA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 sándwich

**PORCIONES:** 3

## INGREDIENTES

- 1 manzana, deshuesado y rebanado delgada (aproximadamente 6 rebanadas por manzana)
- 3 rebanadas de carnes frías, bajo en sodio y grasa
- 1 ½ rebanadas de queso frías, bajo en sodio y grasa



## PREPARACIÓN

1. Usando dos rebanadas de manzanas, 1 trozo de jamón y mitad de un queso, armar un sándwich.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 57, Grasa Total 1.5g, Carbohidratos 9g, Fibra 1.5g, Proteína 3g, Sodio 157mg

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

[garnishwithlemon.com/2013/09/05/apple-sandwiches-with-almond-butter-and-granola](http://garnishwithlemon.com/2013/09/05/apple-sandwiches-with-almond-butter-and-granola)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés