

Radish & Avocado Sandwiches

Serves 4

Ingredients

- 1 bunch small radishes, well rinsed and cut into thin slices
- 1 avocado
- 1 lime
- 8 slices whole wheat bread
- Olive oil
- Salt and pepper

Directions

1. Cut avocado in half lengthwise around the pit and twist avocado halves to separate.
2. Remove the pit and, on a cutting board, use a knife to cut the avocado flesh into thin slice. Use a spoon to scoop out the avocado flesh and squeeze juice from a lime over it to prevent browning.
3. Assemble the sandwiches. Divide avocado slices among 4 slices of bread. Drizzle avocado lightly with olive oil and sprinkle with salt and pepper. Top with a layer of radish slices and other slice of bread. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Radishes contain vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.

Sándwiches de rábano y aguacate

4 porciones

Ingredientes

- 1 puñado de rábanos pequeños, bien lavados y cortados en rodajas finas
- 1 aguacate
- 1 limón verde
- 8 rebanadas de pan de trigo integral
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Instrucciones

1. Corte el aguacate a lo largo hasta llegar a la semilla y gire las mitades en sentidos opuestos hasta separarlas
2. Retire el hueso y, en una table para cortar, corte con un cuchillo el interior del aguacate en finas rodajas. Con una cuchara, quite el interior del aguacate, y exprima el limón para evitar que oscurezca.
3. Arme los sándwiches .Divida el aguacate entre 4 rebanadas de pan. Rocíe ligeramente el aguacate con aceite de oliva, sal y pimienta. Cúbralo con una capa de rábanos y otra rebanada de pan. Buen provecho!

Información nutricional

Los rábanos contienen vitamina C, que es buena para combatir resfriados y sanar cortadas de la piel.