

# Turkey Sandwich | Sándwich de pavo

## This Meal Supports Your Health!

This meal is designed to support older adults with high-quality nutrients for energy, heart health, and digestion.

## ¡Esta comida apoya su salud!

Esta comida está diseñada para apoyar a los adultos mayores con nutrientes de alta calidad para la energía, el corazón y la digestión

### Ingredients

#### Whole Wheat Bread:

whole wheat flour, water, wheat gluten, sugar, yeast, contains 2% or less of the following: soybean oil, salt, molasses, calcium propionate (preservative), potassium sorbate (preservative), wheat starch, enzymes, ascorbic acid.

#### Sliced turkey:

turkey breast, white turkey, turkey broth, contains 2% or less modified food starch, potassium chloride, sodium phosphate, salt, rosemary extract.

#### American cheese:

cultured milk and skim milk, water, cream, sodium citrate, salt, sodium phosphate, sorbic acid (preservative), citric acid, artificial color, acetic acid, enzymes, soy lecithin.

#### Mayonnaise:

soybean oil, water, eggs, vinegar, contains less than 2% of egg yolks, lemon juice concentrate, salt, sugar, dried onions, dried garlic, paprika, natural flavor, calcium disodium EDTA (to protect flavor).

### Ingredientes

#### Pan Integral:

harina integral, agua, gluten de trigo, azúcar, levadura, contiene 2% o menos de lo siguiente: aceite de soja, sal, melaza, propionato de calcio (conservante), sorbato de potasio (conservante), almidón de trigo, enzimas, ácido ascórbico

#### Pavo en rodajas:

pechuga de pavo, pavo blanco, caldo de pavo, contiene 2% o menos de almidón alimentario modificado, cloruro de potasio, fosfato de sodio, sal, extracto de romero.

#### Queso americano:

leche cultivada y leche descremada, agua, crema, citrato de sodio, sal, fosfato de sodio, ácido sórbico (conservante), ácido cítrico, colorante artificial, ácido acético, enzimas, lecitina de soja.

#### Mayonesa:

aceite de soja, agua, huevos, vinagre, contiene menos de 2% de yemas de huevo, concentrado de jugo de limón, sal, azúcar, cebollas secas, ajo seco, pimentón, sabor natural, EDTA disódico de calcio (para proteger el sabor).

### Allergens

Contains milk, wheat, egg, soy

### Alérgenos

Contiene trigo, leche, soja, huevo

### Nutrition Facts

Nutrient	Per Serving
Calories	433
Protein	33g
Sodium	1171mg
Carbohydrates	25g
Fiber	3g
Total Fat	23g

### Información Nutricional

Nutriente	Por Porción
Calorías	433
Proteína	33g
Sodio	1171mg
Carbohidratos	25g
Fibra	3g
Grasa total	23g

### Thawing Instructions

For best quality and food safety, only thaw using the refrigerator method:

1. Keep the meal in its packaging. Do not open or remove any of the packaging before thawing. Keeping the meal sealed helps preserve freshness and prevents contamination.
2. Place in the refrigerator:  
Put the entire packaged meal in the refrigerator.

### Instrucciones para Descongelar

Para una mejor calidad y seguridad alimentaria, descongele únicamente en el refrigerador:

1. Conserve la comida en su envase  
No abra ni retire el envase antes de descongelarla.  
Mantener la comida sellada ayuda a conservar la frescura y previene la contaminación.
2. Refrigerar  
Guarde toda la comida en el refrigerador.
3. Descongelar durante la noche

3. Thaw overnight:  
Allow the meal to thaw in the fridge for at least 6 hours, or overnight.  
We recommend thawing it the night before you plan to eat it.
4. Ready to Eat  
Once fully thawed, your cold meal is ready to enjoy. No heating required.

**Important:**

- **If Your Meal Includes Condiments:**  
Once condiment packets (e.g., mayonnaise, mustard, ketchup) are thawed, shake well to reconstitute the texture before using.
- **Do not thaw at room temperature.**
- **Keep the meal refrigerated until you are ready to eat it.**
- **Use within 3 days of defrosting.**

Deje que la comida se descongele en el refrigerador durante al menos 6 horas o durante la noche. Recomendamos descongelarla la noche anterior a su consumo.

4. Listo para comer  
Una vez completamente descongelado, su comida fría está lista para disfrutar. No requiere calentamiento.

**Importante:**

- Si su comida incluye condimentos: Una vez descongelados los sobres de condimentos (por ejemplo, mayonesa, mostaza, ketchup), agítelos bien para que recuperen la textura antes de usar.
- No descongelar a temperatura ambiente.
- Mantenga la comida refrigerada hasta que esté lista para consumir.
- Consumir dentro de los 3 días posteriores a la descongelación.

---

### Food Safety Tips

- **Important:** Don't thaw at room temperature
- Keep the meal refrigerated until you are ready to eat it
- Consume or discard within 3 days of defrosting or thawing
- Do not refreeze after thawing
- Best if used by: [Insert Date]

### Consejos de Seguridad Alimentaria

- **Importante:** No descongele a temperatura ambiente
- Conserve la comida en el refrigerador hasta el momento de su consumo
- Consumir o desechar dentro de los 3 días
- No vuelva a congelar después de descongelación
- Mejor si se consume antes de: [Fecha]

---

### Tip for a Balanced Meal

Pair with fresh fruit or a leafy green salad!

### Consejo para una comida balanceada

¡Acompáñela con fruta fresca o una ensalada de hojas verdes!

---

### About This Program

This meal is part of a program from the Food Bank for Larimer County and Sunrise Community Health to support community nutrition.

(970) 555-1234  
mealsupport@foodbanklarimer.org

### Sobre Este Programa

Esta comida es parte de un programa del Banco de Alimentos del Condado de Larimer y Sunrise Community Health para apoyar la nutrición comunitaria.

(970) 555-1234  
mealsupport@foodbanklarimer.org

### Give Us Your Opinion Compártanos su Opinión

