

# Sandwich de champiñones



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** bertodu **Recetizador:** eva de la torre



**Descripción:**  
receta fácil, nutritiva y ligera

**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Baja en calorías

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

se puede comer frío pero a mí me gusta más recién echo y también está muy rico con pan de pasas y nueces

## Ingredientes para 3 personas :

- 1 bandeja de champiñones
- 1/4 de cebolla
- 6-8 cucharadas de tomate natural triturado,
- una cucharada de aceite
- 6 rebanadas de pan de molde integral
- 3 lonchas de queso
- 1 huevo

## Preparación:

### Paso 1

preparar los ingredientes, he elegido pan de molde integral pero se puede sustituir por pan de molde blanco o incluso de pasas y nueces

### Paso 2

lo primero de todo lavar y escurrir bien los champiñones para que no tengan nada de tierra

### Paso 3

poner una sartén al fuego con una cucharada de aceite de oliva y saltear la cebolla partida muy pequeña y los champiñones en láminas, unos 10 minutos a fuego lento

### Paso 4

de mientras en el tostador ir tostando las rebanadas de pan de molde y colocarlas en una bandeja apta para el

*horno, si no se tiene tostador también se pueden hacer a la plancha*

### **Paso 5**

*batir un huevo y cuando ya están echos los champiñones echarlo encima y preparar un revuelto, apagar el fuego y separar la sartén para que cuaje el huevo pero no se reseque*

### **Paso 6**

*encima de las tostadas con una cuchara poner el tomate natural, encima el revuelto de champiñones, cubrir con otra tostada*

### **Paso 7**

*por último cubrir con la loncha de queso y meter a horno fuerte 5 minutos hasta que se funda el queso.*