sándwich sano y sabroso

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Tania Todorova **Recetizador:** Anabel Tuñas P



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Aperitivo
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Muy económico

Descripción:

sandwich sabroro

Ingredientes para 1 persona :

- 1 huevo
- 2 lonchas de bacon
- 1 Tomate
- 1 loncha de queso
- Pan Integral
- 2 hojas de lechuga
- mantequilla

Preparación:

Paso 1

todos los ingredientes se preparan a la plancha con muy poco aceite o ninguno, excepto el tomate y la lechuga.

Paso 2

después de tener casi todo hecho untas un lado del pan bimbo con mantequilla y lo pones a la plancha, cuando este derretida y el pan un poco tostado le das la vuelta que se toste un poco por el otro lado y se hace lo mismo con la otra rebanada.

Paso 3

depende del tipo de queso se puede hacer a la plancha, cuestión de gustos. Yo compro una cuña de queso y la corto en triángulos gorditos y lo hago a la plancha.

Paso 4

cortar el tomate en circulos y cuando este todo vas ordenando los ingredientes encima del pan como tu quieras. lechuga, tomate, bacon, queso, huevo.... Puedes poner el tipo de carne que te apetezca. un saludo y a disfrutar