Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Sándwich de salmón con pan de atún

20min · 2 raciones · 477 kcal

Ingredientes

PAN

- **3** latitas de atún al natural (o aove)
- **2** huevos
- **1** y ½ cucharada de harina de avena
- **½ sobre** de levadura
- **1** poquito de orégano
- **1 pizca** de sal
- **1 pizca** de pimienta

RELLENO

- Salmón ahumado
- Espinacas baby frescas
- Queso de rulo de cabra
- Aguacate

POR RACIÓN

Proteínas	48 g
Grasas	27 g
Hidratos	13 g
Fibra	6,6 g

Elaboración

1. Ponemos todos los ingredientes en el vaso y batimos hasta obtener una masa homogénea
2. Vertimos toda la masa sobre un papel de horno previamente engrasado con un poquito de aove y damos forma con una lengua de silicona
3. Llevamos al horno a 180 grados durante 10-12 min
4. Una vez pasado el tiempo, le damos la vuelta ayudándonos de otro papel de horno y volvemos a introducirlo 10-12 min más
5. Dejamos templar sobre una rejilla y cortamos al gusto para hacer nuestros sándwiches
6. Rellenamos con nuestros ingredientes favoritos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya