MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Sándwich con pavo, queso y rúcula

1 ración 507 kcal

Ingredientes

- Huevo
- Ajo
- Zumo de limón
- Sal y aove
- Rúcula
- Jamón cocido
- Tomate seco
- Queso Idiazabal
- Redondo de centeno 60%

POR RACIÓN

Proteínas	33 g
Grasas	20 g
Hidratos	50 g
Fibra	7,5 g

Elaboración

1. Para preparar la mayonesa de ajo o alioli, añadir al vaso batidor 1 huevo, aove, ajo, zumo de limón y sal, y triturar desde abajo muy despacio
2. Aliñar la rúcula con aove y sal
3. Montar el sándwich colocando la mayonesa de ajo en la base, jamón cocido, rúcula, tomate seco e Idiazabal
4. Pasar el sándwich por la sartén para dorar ambas caras y que quede más crujiente

RECOMENDACIONES

Lo importante es escoger un pan de calidad. Para este sándwich se escogió un redondo de centeno con sabor intenso, rico en proteínas y gran fuente de fibra.

Hecho con CookNest