El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES

Sándwich de atún y huevo

1 ración 826 kcal

Ingredientes

- Pan de masa madre
- **1 lata** de atún
- **1** c. de mayonesa
- **1** o 2 huevos
- Tomate a rodajas
- Parmesano
- Mantequilla o margarina
- Un queso que se funda
- Lechuga
- Orégano al gusto
- Pimienta negra al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**51 g**
Grasas	**47 g**
Hidratos	**50 g**
Fibra	**4,8 g**

Elaboración

1. Cortar dos rebanadas bastante finas de pan de masa madre con un cuchillo afilado
2. Cortar un poco de lechuga en la tabla de cortar
3. Untar las rebanadas con un poco de margarina o mantequilla
4. En un bol, poner una buena cucharada de mantequilla y fundirla un poco al microondas
5. Cuando esté derretida, añadir un montón de parmesano
6. Añadir orégano y pimienta negra al gusto
7. Batir uno o dos huevos, según su tamaño, y añadirlos a la mezcla
8. Precalentar la plancha
9. Añadir el pan por el lado de la mantequilla
10. Cuando el pan esté bien tostado por este lado, meterlo en la mezcla por los dos lados y volver a ponerlo en la plancha
11. Cuando esté bien hecho, darle la vuelta y añadir un buen pegote de queso que se funda bien

12. Mientras el queso se funde, abrir una lata de atún y añadir una cucharadita de mayonesa
13. Añadir rodajas de tomate, el atún con la mayonesa y un montón de lechuga
14. Poner el otro pan encima y servir

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu
cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu