Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Sándwich a la sartén

1 ración 400 kcal

Ingredientes

- Claras de huevo
- **2 rebanadas** de pan
- Aguacate
- Pechuga de pollo
- Salsa de tomate
- Loncha de queso proteico
- Especias: albahaca y orégano

POR RACIÓN

Proteínas	**35 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**40 g**
Fibra	**4,9 g**

Elaboración

1. Cocer la pechuga de pollo en agua
2. Dejar que se enfríe y desmenuzarla
3. Añadir el pollo a una sartén con las especias y la salsa de tomate
4. Cocinar unos minutos a fuego medio y reservar
5. Tostar la parte interior del pan 1-2 minutos
6. Mientras, partir el aguacate en tiras finas
7. Poner una sartén a fuego medio y añadir las claras de huevo para hacer una tortita fina como base
8. Colocar encima las rebanadas de pan con la parte interior hacia abajo
9. Tapar unos minutos para que las claras se cuajen bien y, cuando estén, dar la vuelta a todo
10. Poner la loncha de queso encima de uno de los panes y sobre ella el pollo con tomate preparado
11. Colocar el aguacate sobre el otro pan
12. Doblar hacia dentro las claras de huevo de los laterales para meterlas dentro del sándwich, abrazando los ingredientes

13 Poner un pan sobre el otro para cerrar el sándwich, aplastar un poco y partir por la mitad

RECOMENDACIONES

Platazo completo que bien puede ser una merienda, cena o hamaiketako.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei