

HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Sándwich vegetal

1 ración 654 kcal

Ingredientes

SALSA

- 2-3 cdas de maionesa
- 1 cda de kétchup
- 1 cdta de mostaza
- 1 cdta de salsa de soja
- Salsa picante al gusto

SÁNDWICH

- Pan de molde
- Tomate
- 1 huevo cocido
- Lechuga
- 2-3 pepinillos
- Atún en conserva

POR RACIÓN

Proteínas	31 g
Grasas	42 g
Hidratos	39 g
Fibra	3,6 g

Elaboración

SALSA

1. Mezclar la mayonesa, el kétchup, la mostaza, la salsa de soja y unas gotitas de salsa picante
2. Mezclar todo para obtener la salsa

SÁNDWICH

3. Tostar una rebanada de pan de molde integral
4. Añadir una buena capa de salsa
5. Colocar rodajas de tomate, rodajas de huevo cocido, un poco de sal y lechuga
6. En el segundo piso, añadir más salsa, pepinillos laminados, trozos de atún en conserva y un poco más de lechuga por encima
7. Colocar la rebanada de pan por encima

Hecho con CookNest



Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto