HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Sándwich completo

1 ración · 630 kcal

Ingredientes

- Un par de rebanadas de pan integral
- 2 huevos
- Un poquito de aceite
- Un poquito de queso
- Jamón
- Tomate
- Cebolla
- Aguacate

POR RACIÓN

Proteínas	36 g
Grasas	37 g
Hidratos	38 g
Fibra	7,2 g

Elaboración

1. Batir un par de huevos
2. Verter los huevos en una sartén con un poquito de aceite
3. Colocar un par de rebanadas de pan integral
4. Dar la vuelta cuando el huevo cuaje
5. Meter los bordes de la tortilla hacia dentro
6. Rellenar con un poquito de queso, jamón, rodajas de tomate, cebolla y aguacate
7. Cerrar el sándwich y dejar que acabe de tostarse por los dos lados

Hecho con CookNest

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