

SÁNDWICH DE VERDURAS FRESCAS



Ingredientes

- 1 Pan baguette
- 3 Cucharaditas de mayonesa
- ½ Lechuga limpia y separadas en hojas
- 2 Tomates pelados y rebanados
- 1 Pimentón cortado en tiras
- 3 Huevos duros cortados en cuartos
- 1 Cebollín rebanado finamente
- Sal, pimienta, aceite de oliva a gusto

Preparación

1.- Corta el baguette a lo largo y esparce en la base de éste un poco de mayonesa. Luego acomodas las hojas de lechuga con cuidado y sigue con los tomates.

2.- Continúa con los huevos cortados en láminas y el pimentón en tiritas. Finalmente acomoda las rebanadas de cebollín con otro poco de mayonesa. Condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto. Rocía un toque de aceite de oliva en la otra cara de la baguette y cierra el sándwich para disfrutarlo de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
4



Tiempo:
10 minutos

Información Nutricional

Energía:	202 Kcal
Proteínas:	8.2 g
Grasa Total:	7.8 g
Colesterol:	132. mg
H. de Carbono:	25.5 g
Fibra Dietética:	2.70 g
Sodio:	383 mg