



2 recetas de sándwiches



4 Personas.



70 minutos.



Fácil.



Desde 2€
por ración

Ingredientes

Para el sándwich vegano:

- 150g de tomate rama
- 1 aguacate
- Sal
- Pimienta negra
- 60g de unttable vegetal de escalivada
- 4 rebanadas de pan con harina de centeno
- 100g de queso
- Espinaca baby

Para el sándwich de carne:

- 1 pack de costillas de cerdo barbacoa
- 4 rebanadas de pan con harina de centeno
- Aceite de oliva virgen extra
- 120g de cebolla
- 100g de seta ostra
- Sal
- Nuez moscada
- 120g de jamón cocido extra
- 100g de queso cheddar

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
485	30,30 g	49,15 g	28,32 g

Información adicional: Los sándwiches son un alimento energético, y en este caso también, una buena fuente de proteínas. El mejor acompañamiento para este plato sería optar por verduras al horno, o salteadas.

1



Para el sándwich vegano: cortamos el tomate en ruedas y el aguacate en láminas y los salpimentamos. Disponemos una base de unttable vegetal sobre las rebanadas de pan y añadimos por capas el queso, el tomate, el aguacate y las espinacas. Cerramos con otra rebanada de pan y reservamos.

2



Para el sándwich de carne: horneamos las costillas de cerdo a 190 °C durante 35 minutos. Pasado ese tiempo, untamos con la salsa barbacoa y horneamos 5 minutos más. Enfiamos.

3



Mientras las costillas se hornean, rehogamos la cebolla en juliana y las setas laminadas en una sartén con aceite. Añadimos sal y nuez moscada. Sobre el pan, ponemos las costillas deshilachadas y las verduras rehogadas. Agregamos también el jamón, el queso y cerramos con otra rebanada de pan. Reservamos.

4



Introducimos nuestros sándwiches en la sandwichera 3 en 1 con la placa de parrilla hasta que queden dorados, emplatamos y... ¡a disfrutar!