

Sándwich de calabacín y huevo



Ingredientes para 4 personas

- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de albahaca picada.
- 1 calabacín.
- 4 lonchas de fiambre de pavo.
- 4 huevos.
- 8 rebanadas de pan de molde.
- 2 tomates.
- 1 pizca de sal.

Preparación

- 1) Cortar el calabacín en rodajas finas.
- 2) Cocinar el calabacín: echar una cucharada de aceite y cocinarlo al vapor o al microondas a máxima potencia hasta que esté tierno (aproximadamente unos 3 minutos).
- 3) Hacer el revuelto, con la cucharada de aceite restante añadiendo a los huevos la albahaca picada.
- 4) Para hacer el sándwich: en una rebanada colocar por este orden una loncha de pavo, después cuatro rodajas de tomate, para seguir con calabacín y por último el huevo revuelto.
- 5) Tapar el sándwich con la otra rebanada de pan de molde. Repetir la operación para finalizar los 3 sándwiches restantes.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 318,67 Kcal.; Proteínas: 22,53 g; Hidratos de carbono: 22,79 g;
Raciones H d C 2,2 Grasas: 15,16 g;

Comentario nutricional

Esta receta es una perfecta y sana sustitución del típico sándwich de fiambre o embutidos grasos.

Además de aportar un contenido bajo en grasas y calorías, resulta una forma diferente de tomar verdura. Asimismo, puede ser un plato único para una cena o un almuerzo informal ya que nos aporta todos los macronutrientes necesarios para una comida equilibrada, además de ligera.

Comentario gastronómico

Este sándwich se podría acompañar con una ensalada de lechuga y tomate.