

Sandwich de calabacín y huevo



Ingredientes para 4 personas

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

Preparación

- 1) Untar cuatro rebanadas de pan con una capa muy fina de mostaza.
- 2) Cortar el calabacín en rodajas finas.
- 3) 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).
- 4) Hacer el revuelto, con la cucharada de aceite restante añadiendo a los huevos la albahaca picada.
- 5) En las otras rebanadas de pan colocar los siguientes ingredientes: primero colocar una loncha de pavo, después cuatro rodajas de tomate, para seguir con calabacín y por último el huevo revuelto.
- 6) Tapar el sándwich con la rebanada untada con mostaza.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 329,55 Kcal.; Proteínas: 22,99 g; Hidratos de carbono: 24,72 g; Grasas: 15,29 g;

Comentario nutricional

Esta receta es una perfecta y sana sustitución del típico sándwich o hamburguesas.

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.

Se puede usar pan de centeno integral cuya composición se caracteriza por tener menos proteínas y grasas que el pan de trigo. Otra de las diferencias es que contiene más hidratos de carbono y más fibra lo que le aporta muchos beneficios.

Por su elevado aporte de fibra es un buen laxante y está especialmente recomendado para combatir el estreñimiento ya que favorece el tránsito intestinal.

Comentario gastronómico

Si no se dispone de albahaca se puede sustituir por una cucharadita de salsa pesto o por cualquier especie que nos guste como puede ser el orégano o el tomillo.

También podemos sustituir el calabacín por berenjena cocinándola de la misma manera.