Belén Madrigal
Técnico Superior en Dietética

SANDWICH MIXTO DE COLIFLOR CON SEMILLAS

1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de coliflor, cruda
- 2 unidades grandes de huevo de gallina fresco (130 g)
- 30 gramos de almendra molida (Harina)
- 1 Pizca de levadura en polvo - Tipo Royal (1 g)
- 1 pizca de sal y pimienta negra (2 g)
- 1 Cucharadita de mezcla de Semillas (sésamo, lino, calabaza y amapola) (5 g)
- 2 lonchas de jamón cocido 92% carne - Hacendado o similar (50 g)
- 1 loncha de queso de cabra, semicurado (25 g)
- 1 pizca de ajo en polvo y orégano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Ralla o pica finamente la coliflor y la mezcla con la almendra molida, la levadura, la sal y especias al gusto (ajo en polvo y orégano es mi recomendación).

2º Separa las yemas de las claras de los huevos. Incorpora las yemas a la mezcla anterior de coliflor y monta las claras. Cuando las tengas listas, añade a la preparación de la coliflor con las yemas para que todo este junto con movimientos envolventes, para mantener el aire de la mezcla.

3º Lleva la mezcla a un recipiente apto para microondas (mejor si es de cristal) y que sea más o menos de la medida de una rebanada de sandwich o un poquito menos, e incorpora unas semillas por encima. Programa a temperatura media unos 5 minutos.

4º Córtalo por la mitad para conseguir 2 rebanadas y tuestaló en una tostadora (quedara algo un poco tipo tortilla, cuando lo tuestes cojera una textura diferente, no te asustes).

5º Cuando este listo, añade el relleno entre las 2 rebanadas y vuelve a tostar para que quede el queso gratinado, Si lo haces en una tostadora tipo grill quedará genial.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (344 g)	% DDR
ENERGÍA	167 kcal	576 kcal	29 %
PROTEÍNA	12 g	40 g	80 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	12 g	42 g	60 %
GRASAS SATURADAS	3 g	11 g	55 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	384 mg	1321 mg	55 %