

Sándwich Fundy o'clock con ensalada RyN

Un delicioso sándwich para que te sientas como en un restaurante

🕒 Preparación 5 minutos • ⌚ Total 15 minutos • 1 porción

Ingredientes

o	o
2 rebanadas de pan de molde integral (84 g)	1 loncha de pavo, fiambre (30 g)
o	o
1 unidad de queso en lonchas, para fundir (19 g)	1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
o	o
1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)	1 guarnición de lechuga, cruda (35 g)
o	
1 unidad pequeña de huevo de gallina, clara, cruda (28 g)	

Método de preparación

- 1
Preparamos la tortilla con un huevo y una clara (puedes comprarlas de bote en el supermercado si no quieres estropear un huevo).
- 2
Metemos todos los ingredientes en el pan y calentamos en una sartén hasta que se caliente y funda un poco el queso.
- 3
Una buena opción de queso es el havarti light, si no uno bajo en grasas
- 4
Acompáñalo de una ensalada al gusto.