

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

- | | |
|--|--|
| ○ | ○ |
| 2 rebanadas de pan de molde integral [84 g] | 1 loncha de pavo, fiambre [30 g] |
| ○ | ○ |
| 1 unidad de queso en lonchas, para fundir [19 g] | 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g] |
| ○ | ○ |
| 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g] | 1 guarnición de lechuga, cruda [35 g] |
| ○ | |
| 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.