

CLUB SANDWICH INTEGRALE CON UOVA E HUMMUS ALL'AVOCADO



Tostate leggermente le fette di pane in un tostapane. Fatele raffreddare e poi farcitene solo una da un lato con l'hummus di avocado e poi con uno strato di fettine di uovo, sale, pepe e una manciata di foglioline di maggiorana. Coprite la fetta farcita con una seconda fetta di pane e spalmate la superficie con altro hummus. Proseguite allo stesso modo con l'uovo e la maggiorana. Spalmate la terza fetta di pane da un solo lato con l'hummus e appoggiate quest'ultimo sullo strato di uova, a chiudere il sandwich. Preparate in questo modo anche il secondo sandwich, poi dividete ciascuno in 2 metà con un taglio in diagonale, infilate ogni porzione con uno-due stuzzicadenti per tenere insieme gli strati e servite.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 porzioni di pane di segale (200 g)
- 4 unità di uovo di gallina, intero (200 g)
- 10 grammi di tahin (burro di sesamo)
- 100 grammi di ceci in scatola
- 100 grammi di avocado
- 1 rametto di maggiorana, secca
- 1/2 grammi di succo di limone
- 2 grammi di sale da cucina, q.b di pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessate le uova per 10 minuti. Quindi sgusciatele e tagliatele a fettine sottili.
- 2° Riunite nel frullatore i ceci, ben scolati, la polpa dell'avocado a tocchetti, il succo di limone, la tahin, una spolverata di sale e di pepe. Frullate fino a ottenere una crema omogenea, se necessario aggiungete poca acqua.
- 3° Tostate leggermente le fette di pane in un tostapane. Fatele raffreddare e poi farcitene solo una da un lato con l'hummus di avocado e poi con uno strato di fettine di uovo, sale, pepe e una manciata di foglioline di maggiorana. Coprite la fetta farcita con una seconda fetta di pane e spalmate la superficie con altro hummus. Proseguite allo stesso modo con l'uovo e la maggiorana. Spalmate la terza fetta di pane da un solo lato con l'hummus e appoggiate quest'ultimo sullo strato di uova, a chiudere il sandwich. Preparate in questo modo anche il secondo sandwich, poi dividete ciascuno in 2 metà con un taglio in diagonale, infilate ogni porzione con uno-due stuzzicadenti per tenere insieme gli strati e servite.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (156 g)	% AR
ENERGIA	163 kcal	253 kcal	13 %
PROTEINE	9 g	13 g	27 %
CARBOIDRATI	17 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	8 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	6 g	26 %
SODIO	413 mg	643 mg	27 %