



Sándwich a la francesa

Ingredientes

- 1 rebanada de pan de molde integral
- 10 gr. cebolla cortada en pluma
- 10 gr. pimiento morrón cortado en anillos delgados
- 4 rebanadas de pepino
- 2 cucharadas de ricota
- Hojas de perejil
- Pimienta
- Zumo de limón
- 2 rebanadas delgadas de pechuga de pavo

Preparación

- Lavar el pimiento morrón y cortar entre 2-3 anillos.
- Cortar el pepino en rodajas delgadas.
- Dividir el pan en dos y untar con crema de ricota y hojitas de perejil espolvoreado en cada mitad.
- Aderezar con pimienta y agregar unas gotas de limón.
- Colocar las rebanadas de pechuga de pavo.
- Después añadir el resto de la verdura, volver a aderezar y tapar con la otra mitad de la rebanada de pan.
- Servir.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	168
Proteínas (g)	11,5
Lípidos (g)	5,7
Colesterol (mg)	2
Hidratos de Carbono (g)	17,7
Sodio (mg)	288,1
Índice Glicémico (IG)	Medio



1 Porción



Nivel: Fácil



10 minutos