



Cocina al rescate de tu salud

www.chef-911.com

SÁNDWICH DE CALABAZA AL SARTÉN

1 porción

INGREDIENTES

- ½ calabaza
- ½ jitomate en rebanadas
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 2 rebanadas de pan integral de caja
- 1 cucharadita de mayonesa baja en grasas
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Sacar rebanadas delgadas de la calabaza con ayuda de un pelador.
2. Cocinar las verduras en un sartén con aceite. Salpimentar
3. Untar a cada pan mayonesa y mostaza.
4. Formar el sándwich con las verduras de relleno.
5. Servir inmediatamente.

CUADRO NUTRIMENTAL

	1 porción
Energía (kcal)	217
Proteínas (g)	8
Hidratos de Carbono (g)	28
Fibra (g)	5
Lípidos (g)	5
Colesterol (mg)	10