Kanapka klubowa

Pierwszą warstwę kanapki można urozmaicić kawałkami pieczonej piersi kurczaka lub plastrami indyka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

150 g boczku bez skóry, pokrojonego w cienkie plastry
4 kromki pieczywa żytniego
4 łyżki majonezu
2 liście sałaty
2 małe pomidory, pokrojone w plasterki
1/2 awokado, pokrojonego w plasterki
2 plastry sera ementaler

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać patelnię na dość dużym ogniu. Włożyć boczek i smażyć 3–4 minuty, aż będzie chrupiący. Osączyć na papierowym ręczniku.

2) W tym samym czasie opiec pieczywo i posmarować je majonezem.

3) Ułożyć na jednej kromce sałatę oraz plastry pomidora i awokado. Położyć na niej ser i boczek.

4) Przykryć kanapkę drugą kromką, po czym spiąć wszystkie warstwy dwiema wykałaczkami. Przekroić na pół i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 687 kcal, 39 g białka, 39 g tłuszczów (11 g tłuszczów nasyconych), 36 g węglowodanów (6 g cukrów), 18 g błonnika, 1622 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock