

SANDWICH DE SALMÓN Y MOZZARELLA

INTRODUCCIÓN

Tienes poco tiempo o se te acaban las ideas... ¡el sándwich, un aliado perfecto para sacarte del apuro!

Será difícil encontrar un plato más versátil que este. Las opciones de relleno son infinitas pero, cuidado, no todas son saludables. Si combinas verdura cruda (lechuga, tomate, ...) o cocida (zanahoria, pimientos, ...) con proteína de calidad, conseguirás incorporar en un plato tan sencillo todos los nutrientes necesarios.

Aun siendo el sándwich un plato muy común, seguro que nunca habíais escuchado su historia. John Montagu, IV conde de Sándwich y gran jugador de cartas, pidió a sus sirvientes un poco de carne entre dos rebanadas de pan para que al momento de jugar, no se manchara las manos. Con el paso del tiempo, el Sándwich ha ido variando y adecuándose a cada región, utilizando sus propios ingredientes.

En este caso, entre los ingredientes encontramos el salmón. Este pescado azul es una fuente excelente de proteína de alta calidad, vitaminas y minerales (incluyendo potasio, selenio y vitamina B12), pero es su contenido de ácidos grasos omega-3 lo que le hace más interesante.

TIEMPO

Total --- 15 min

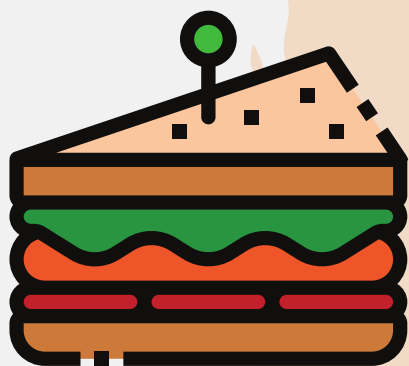
DIFICULTAD:

Baja

CANTIDAD:

1 sándwich





SANDWICH DE SALMÓN Y MOZZARELLA

INGREDIENTES

Pan de molde integral --- 2 rebanas

Salmón ahumado --- 2 lonchas

Queso mozzarella --- 2 lonchas

Lechuga --- 2 hojas

Tomate --- 2 rodajas

Mantequilla

ELABORACIÓN

Lo primero que haremos será, untar con un poco de mantequilla las rebanadas de pan y ponerlas en la plancha para que se doren.

Mientras tanto, colocaremos las lonchas de mozzarella cubriendo las rebanadas, para que se vayan fundiendo con el calor.

Una vez retirado el pan del fuego y ya templado, pondremos encima de una de las rebanadas el resto de ingredientes; las lonchas de salmón ahumado, las hojas de lechuga y el tomate. Y ya por último taparemos con la otra rebanada de pan.

Antes de servirlo, cortaremos el sándwich en 4 mitades o en 2 mitades, ¡a vuestra elección!

