



Sándwich supremo de queso fundido con verduras

Porciones: 2 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |
Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

Sartén mediana o grande
Tazas y cucharas medidoras

Utensilios:

Cuchillo de chef
Cuchillo para mantequilla
Espátula

Ingredientes

1 pimiento mediano (rojo, amarillo o verde), en rebanadas
1/2 cebolla, en rebanadas
4 rebanadas de pan de trigo integral
1/4 cucharada de mantequilla o margarina
1/8 cucharadita de ajo en polvo
4 rebanadas de queso cheddar con bajo contenido de grasas
1 taza de espinaca, enjuagada

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Tome las 4 rebanadas de pan. Unte la parte de afuera de cada rebanada de pan con una fina capa de mantequilla o margarina.
3. Espolvoree ligeramente la parte de afuera del pan con ajo en polvo sobre la mantequilla o la margarina. Estos lados del pan se colocarán sobre la sartén para tostar.
4. Coloque una rebanada de queso sobre el pan. Agregue capas de hojas de espinaca, pimientos y cebollas sobre dos rebanadas de pan. Agregue la segunda rebanada de queso. Cubra con la otra rebanada de pan y mantenga el ajo en polvo y la mantequilla o la margarina por afuera.
5. Caliente una sartén a fuego medio-bajo. Coloque los sándwiches sobre la sartén. Cubra con un plato, la tapa o con papel de aluminio.
6. Caliente los sándwiches hasta que el queso se derrita y el pan esté tostados, unos 2 a 3 minutos. Dé vuelta y tueste del otro lado hasta que estén dorados.

Información nutricional:

Calorías 370 Grasas totales 13 g Sodio 660 mg Carbohidratos totales 40 g Proteína 23 g