



Sándwich supremo de queso fundido con verduras

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

Tiempo total: 20 minutos.

Equipamiento:

Sartén mediana o grande

Utensilios:

Cuchillo de chef

Cuchillo para mantequilla

Espátula

Tazas y cucharas medidoras

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

1/4 cucharadita de ajo en polvo

4 rebanadas de queso cheddar

1 taza de espinaca fresca

Información nutricional:

Calorías 370

Grasas totales 13 g

Sodio 660 mg

Carbohidratos totales 40 g

Proteína 23 g

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 lado del pan sin ajo en polvo y mantequilla o margarina. 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 y cúbralos con un plato, una tapa o 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.