



Bocadillo de boquerones con pepino y endivias

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 4 baguetinas de pan
- 4 huevos
- 450g de pepino (2 pepinos)
- 2 endivias
- 140g de boquerones en vinagre
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de azúcar



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y azúcar.

Información nutricional per ración

Energía	557,2 Kcal
Hidratos de Carbono	75,2 g
de los cuales azúcares	7,4 g
Proteínas	26,7 g
Grasas	16,5 g
de las cuales saturadas	3,4 g
de las cuales monoinsaturadas	8,1 g
de las cuales poliinsaturadas	2,7 g
Fibra dietética	7,1 g



Elaboración

- En primer lugar, cocer el pan en el horno según instrucciones del envase.
- Mientras se hace el pan, cocinar un huevo duro para cada bocadillo.
- Pelar y cortar los pepinos a láminas finas y aliñarlos con el azúcar, la soja y el aceite de oliva.
- Deshojar la endivia y aliñar las hojas con la vinagreta del pepino.
- Montar un bocadillo con el pepino, las endivias, los boquerones y el huevo duro.



Características nutricionales:

Con este bocadillo estamos aportando todos los nutrientes necesarios para una comida saludable. Los boquerones en vinagre son una manera práctica y fácil de introducir pescado azul en nuestra dieta. Las verduras son una fuente de vitaminas, minerales y fibra que, al comerlas en crudo, mantienen la vitamina C.



Nuestro consejo:

Podemos sustituir el pan blanco por pan integral si queremos un plato con más fibra. Es importante que variemos los ingredientes de los bocadillos, ya que puede ser una comida completa y rica en nutrientes. Se recomienda tomar de postre un yogur.

Hay dos maneras de calcular el tiempo de cocción de los huevos duros:

- Se pone una cazuela al fuego con agua fría y se ponen directamente los huevos. Cuando el agua comience a hervir, se cuentan 8 minutos.
- Se pone una cazuela al fuego con agua y se lleva a ebullición. Cuando hierva el agua, se ponen los huevos y se cuentan 10 minutos.

