

Lista de ingredientes para la receta Sándwiches saludables

Cuarto relleno

- Queso Brie 100 grs.
- Orejones de durazno 1 Taza
- Tapenade 4 cda.
- Rúcula A gusto

Flauta de avellanas y pasas

- Aceite De Oliva 2 cdas.
- Avellanas 200 g
- Levadura fresca 25 grs.
- Agua tibia 1/2 Taza
- Harina integral fina 200 g
- Miel 1 cda.
- Pasas de uva rubias sin semillas 1 Taza
- Semolin 100 g
- Sal fina 15 grs.
- Harina 000 200 g

Jugo verde

- Pepinos 2 Unidades
- Apio 6 Tallos
- Manzanas verdes 4 Unidades

Primer relleno

- Morrón grillado 1 Unidad
- Mayonesa de zanahoria 1 Taza
- Sal y Pimienta A gusto
- Perejil picado 1 cda.
- Berenjena grillada 1 Unidad
- Zucchini grillado 1 Unidad
- Calabaza grillada 4 Rodajas

Salsa verde

- Mostaza de Dijon 1 cda.
- Hojas de Perejil 1 Tazas
- Ajo 1 Diente
- Hojas de Albahaca 1 Taza
- Aceite De Oliva 1/2 Taza
- Alcaparras 1 cda.

Segundo relleno

- Aceitunas negras descarozadas 10 Unidades
- Albahaca fresca 10 Hojas
- Tomates secos 100 grs.
- Mozzarella de búfala 100 g
- Alcaparras 1 cda.
- Rúcula A gusto

Tercer relleno

- Salmón Ahumado en fetas 100 g
- Queso Blanco 2 cdas.
- Eneldo fresco A gusto
- Berro A gusto
- Mostaza de Dijon 2 cdas.
- Cebolla Morada 1 Unidades