

SANDWICH LIGHT

DESAYUNOS Y MERIENDAS

INGREDIENTES

2 PERSONAS

- 200 g de Queso Barra Gouda Castillo de Holanda con menos Grasa (en lonchas)
- 1 pan de molde integral (2 rebanadas)
- 1 tomate maduro cortado en lonchas
- 1 pepino pelado cortado en lonchas
- Mezcla para untar
- 20 g de sésamo tostado
- 20 g de pasas sin semillas
- 1 cogollo de lechuga cortado muy fino
- 1 yogur griego

**Sandwich muy ligero rico
en calcio y vitaminas.**

272 Kcal/sandwich.

