

## Sándwich mixto



**Autor:** PRO RS / DOWN ESPAÑA

**Tiempo:** 10 minutos

**Para:** 1 persona



## Preparación

1. Untar margarina en una cara de 1 rebanada de pan de molde con un cuchillo.
2. Poner la rebanada con la parte de la margarina hacia abajo.
3. Poner 1 loncha de queso sobre el pan.
4. Poner 1 loncha de jamón cocido sobre el queso.
5. Poner 1 loncha de queso sobre el jamón cocido.
6. Untar una cara de la otra rebanada de pan de molde con margarina con un cuchillo de untar.
7. Poner la rebanada sobre el queso con la parte untada de margarina hacia arriba.
8. Poner una sartén en el fuego.
9. Poner el sándwich en la sartén.
10. Encender el fuego a media potencia.
11. Aplastar un poco el sándwich con una espátula.
12. Cocinar durante 3 minutos. Mover el sándwich con la espátula para que no se pegue.
13. Dar la vuelta al sándwich con una espátula y un tenedor.
14. Aplastar un poco el sándwich con una espátula.
15. Si está dorado, sacar el sándwich con una espátula y un tenedor a un plato. Apagar el fuego.

### Ingredientes:

- » 2 rebanadas de pan de molde.
- » Margarina.
- » 2 lonchas de queso.
- » 1 loncha de jamón cocido.

16. Cocinar 1 minuto. Mover el sándwich con una espátula para que no se pegue.
17. Levantar el sándwich para ver si está dorado con ayuda de una espátula y un tenedor.

## ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

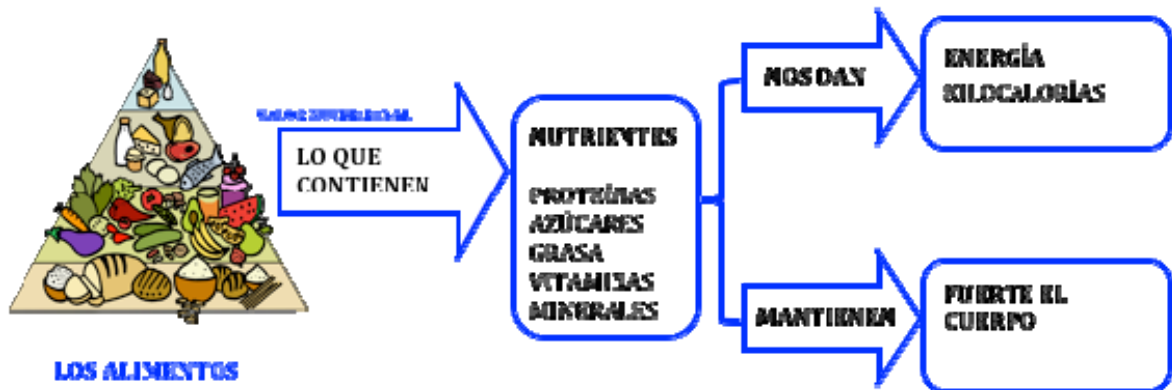
## 🍴 Consejos

- El sándwich mixto se llama bikini en Cataluña.
- En vez de jamón cocido podemos usar jamón de pavo.
- Se puede hacer con 2 lonchas de jamón y 1 de queso en medio.

## 🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 214,4 Kcal que contienen 5,4 g de proteínas, 22,4 g de hidratos de carbono y 10,7 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Este plato es un gran desayuno para un día de mucha actividad.
- Se puede acompañar con zumo, leche, café, Cola Cao o una infusión como té o manzanilla.



## Ingredientes

---

2 rebanadas de  
pan de molde



Margarina



1 lonchas de  
queso bajo en  
calorías



2 lonchas de  
jamón cocido



## Utensilios

Plato



Cuchillo de untar



Sartén



Espátula



Tenedor



## Preparación con imágenes

1



Untar margarina en una cara de 1 rebanada de pan de molde con un cuchillo de untar

2



Poner la rebanada de pan con la parte de la margarina hacia abajo en un plato

3



Poner una loncha de queso sobre el pan

4



Poner 1 loncha de jamón cocido sobre el queso

5



Poner 1 loncha de queso sobre el jamón cocido

6



Untar margarina en una cara de la otra rebanada de pan de molde con un cuchillo de untar

7



Poner la rebanada sobre el queso con la parte untada de margarina hacia arriba

8

Poner una sartén en el fuego

9



Poner el sándwich en la sartén



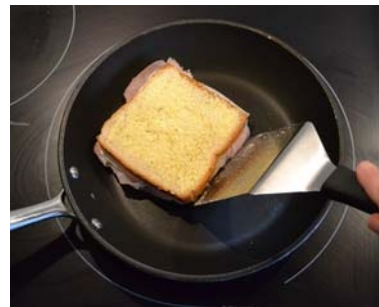
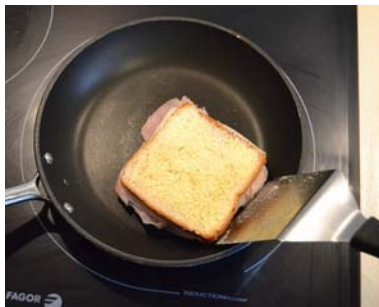
10 Encender el fuego a potencia media

11



Aplastar un poco el sándwich con una espátula

12



Cocinar durante 3 minutos. Mover el sándwich con la espátula para que no se pegue

13



Dar la vuelta al sándwich con una espátula y un tenedor

14



Aplastar un poco el sándwich con una espátula

15



Cocinar 1 minuto. Mover el sándwich con la espátula para que no se pegue

16



Levantar el sándwich para ver si está dorado con ayuda de una espátula y un tenedor

17



Si está dorado, sacar el sándwich con una espátula y un tenedor a un plato. Apagar el fuego.

¡¡MUY BUEN PROVECHO!!