



Entrepà de seitons amb cogombre i endívies

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPTE](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 4 baguetines de pa
- 450g de cogombre (2 cogombres)
- 1 culleradeta de salsa de soja
- ½ culleradeta de sucre
- 4 ous
- 2 endívies
- 140g de seitó en vinagre
- 3 cullerades d'oli d'oliva



Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sucre.

Informació nutricional per ració

Energia	557,2 Kcal
Hidrats de Carboni	75,2 g
dels quals sucres	7,4 g
Proteïnes	26,7 g
Greixos	16,5 g
dels quals saturats	3,4 g
dels quals monoinsaturats	8,1 g
dels quals poliinsaturats	2,7 g
Fibra dietètica	7,1 g



Elaboració

- Primer de tot, coure el pa al forn segons les instruccions del paquet.
- Mentre es fa el pa, cuinar un ou dur per cada entrepà.
- Pelar i tallar els cogombres a làmines fines i amanir-los amb el sucre, la soja i l'oli d'oliva.
- Treure unes fulles de l'endívia i amanir-les amb la vinagreta del cogombre.
- Muntar un entrepà amb el cogombre, les endívies, els seitons i l'ou dur.



Característiques nutricionals:

Amb aquest entrepà estem aportant tots els nutrients necessaris per un àpat saludable. Els seitons en vinagre són una manera pràctica i fàcil d'introduir peix blau a la nostra dieta. Les verdures són una font de vitamines, minerals i fibra que, al menjar-les en cru, mantenen la vitamina C.



El nostre consell:

Podem substituir el pa blanc per pa integral si volem un plat amb més fibra. És important que variem d'ingredients en els entrepans, ja que pot ser un àpat complet i ric en nutrients. Es recomana prendre de postres un iogurt.

Hi ha dues maneres de calcular el temps de cocció dels ous durs:

- Es posa una cassola al foc amb aigua freda i es posen directament els ous. Quan l'aigua comenci a bullir, es compten 8 minuts.
- Es posa una cassola al foc i es fa bullir l'aigua. Quan bulli, es posen els ous i es compten 10 minuts.

