



PAN DE SEMILLAS CON QUESO DE CABRA Y VEGETALES

INGREDIENTES PARA 6 COMENSALES

- 6 unidades de pan de semillas
- 1 unidad de berenjena
- 12 unidades de espárragos
- 100 g de calabaza
- 3 unidades de champiñón
- 40 ml de aceite de oliva
- 12 unidades de tomates deshidratados
- 5 ml de vinagre balsámico
- 200 g de queso de cabra
- 15 g de queso de untar
- 2 hojas de lechuga de roble
- 5 ml de salsa de soja
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Corta el pan de semillas al medio, sin llegar al borde. Calienta en una plancha.
- Corta las berenjenas en ruedas. Colócalas en un bol junto con los espárragos previamente blanqueados. Agrega los trozos de calabaza, los champiñones fileteados y los tomates deshidratados. Incorpora el aceite de oliva, el vinagre balsámico y la salsa de soja. Mezcla. Cocina en



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 18.9 g	Grasas 14.7 g
Kcal 253	Proteínas 8.8 g

una plancha caliente o parrilla.

- Mezcla el queso de cabra con el queso crema. Unta el interior de los panes calientes con la mezcla y rellena con las verduras grilladas, sal, pimienta y hojas de lechuga.