



Receta D: sándwich de desayuno

Ingredientes:

- 1 huevo entero grande
- 1 rebanada de queso amarillo bajo en grasa
- 2 rebanadas de jamón bajo en grasa
- 1 panecillo integral

Indicaciones:

1. Para hacer el sándwich de desayuno, tuesta el panecillo, fríe el jamón en la sartén y colócalo en una mitad del panecillo.
2. Fríe el huevo en la sartén con aerosol de cocina antiadherente y colócalo por encima del jamón. Por último, pon el queso sobre el huevo y cubre con la otra mitad del panecillo.