



VEGGIES

Sandwich vegetariano

★★★★★ 0 comentarios

🕒 20 minutos

🍴 2 porciones

🔥 Calorías
509

🔥 Grasa
22 g

🔥 Proteína
11 g

Para una cena super ligera libre de proteína animal, nada mejor que un **sandwich vegetariano** con veggie desmechado pietrán, estavez te lo presentamos preparado con yogur griego y salsa bbq baja en grasa.

Ingredientes



Veggie Desmechado Pietrán

100 g de Veggie Desmechado Pietrán



50g de queso crema bajo en grasa o esparcible de almendras



100g brotes de rábano



2 zanahorias



20g de yogurt griego



20ml de salsa de BBQ baja en grasa



1 cebolla roja



2 dientes de ajo



2 panes integrales

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

- Pica la zanahoria en bastones, agrega sal, pimienta y paprika, pon en el horno a 200°C por 15 minutos.
- Parte por la mitad los panes, dora en un sartén caliente.
- Pica la cebolla roja en rodajas y pasa por agua tibia.
- Raya el ajo sobre el queso crema bajo en grasa y el yogurt griego, bate suavemente hasta lograr una textura suave.
- En un sartén bien caliente saltea por 30 segundos el Veggie Desmechado Pietrán y agrega la salsa BBQ.
- En un plato pon la base del pan, agrega la salsa de ajo, queso crema y yogurt, luego agrega brotes de rábano y la cebolla roja. Agrega el Veggie Desmechado Pietrán y finaliza con la segunda tapa del pan.

Este delicioso **sándwich vegetariano** es una comida completa, deliciosa. Si aún no has probado el veggie desmechado pietrán, ¡ánimate con ésta sencilla receta y recuerda que puedes adicionar tus hierbas o brotes preferidas y tu queso favorito.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

[Productos](#)

[Recetas](#)

[Mi Mundo saludable](#)

[Contacto](#)