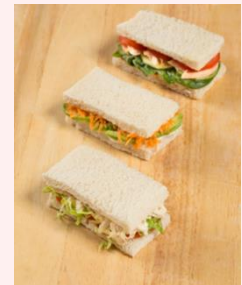


MINISÁNDWICHES

Ingredientes (para 1 ración) :

- 2 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 1/2 zanahoria
- 40 g de queso crema desnatado
- Curri en polvo
- 40 g de garbanzos cocidos
- ½ manzana pequeña
- Pimienta



Elaboración:

1. Pelar y rallar la zanahoria, cocerla al microondas a máxima potencia y con una cucharadita de agua durante un minuto.
2. Batir el queso crema (reservando una cucharadita) con una pizca de curri.
3. Triturar los garbanzos cocidos con la cucharadita de queso restante y poner al punto de pimienta.
4. Rallar la manzana.
5. Dividir las rebanadas de pan de molde en dos o tres porciones.
6. Untar algunas de las porciones con el queso y disponer encima la zanahoria. Tapar con otra porción de rebanada montando un sándwich.
7. En las porciones restantes, untar el humus y disponer la manzana rallada por encima. Tapar acabando de montar los minisandwiches.
8. Servir.



Observaciones y recomendaciones:

En caso de diarrea por síndrome carcinoide, sustituir el queso crema por un yogur desnatado.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
353,67 kcal	14,77 g	8,54 g	54,4 g