

## Sandwich proteici leggeri

**Preparazione:** circa 20 minuti  
Per 2 persone

**A persona:** 411 kcal  
G 24 g, C 13 g, P 31 g



Ricette di  
Betty Bossi.

Betty Bossi

**1 CC di olio d'oliva**  
**1 cipolla rossa**, a strisce sottili  
**300 g di carote**, tagliate a strisce sottili con il pelapatate  
**¾ cc di sale**

**1 avocado**  
**2 cetrioli sott'aceto**, a cubetti  
**1 CC di erba cipollina**, tagliata finemente  
**1 cc di succo di limone**  
**Sale, pepe**, quanto basta

**2 tuorli d'uovo freschi**  
**50 g di formaggio fresco** (ad es. Philadelphia Yogurt)  
**1 cc di lievito in polvere**  
**1 CC di erba cipollina**, tagliata finemente  
**2 albumi d'uovo freschi**  
**1 presa di sale**

**150 g di roastbeef a fette**

1. Scaldare l'olio in una padella. Stufare cipolle e carote, salare, far cuocere al vapore con coperchio per circa 5 minuti.
2. Schiacciare l'avocado con una forchetta, aggiungere mescolando i cetrioli sott'aceto, l'erba cipollina e il succo di limone.
3. Mescolare bene i tuorli, il formaggio fresco, il lievito in polvere e l'erba cipollina. Montare a neve ferma l'albume con il sale e incorporare delicatamente al composto di uova con una spatola. Disporre l'impasto in 4 porzioni uguali su una teglia rivestita di carta da forno, stenderlo formando rondelle ciascuna del diametro di circa 10 cm.
4. **Cottura:** circa 12 minuti sul ripiano centrale del forno preriscaldato a 180 gradi. Estrarre, ricoprire 2 rondelle con la massa di avocado, le carote e il roastbeef, coprire con le altre 2 rondelle. Servire con le carote e l'avocado restanti.

Desideri scoprire altri squisiti piatti inerenti alla tematica #SportsNutrition?  
Allora visita il nostro sito web: [lovetoshare.ch](http://lovetoshare.ch)