



Τρομακτικά σάντουιτς

15'
Χρόνος
Εκτέλεσης

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Συγκεντρώνουμε όλα τα υλικά και ξεκινάμε να δημιουργούμε ένα κολάζ με αυτά, συνθέτοντας μια τρομακτική φατσούλα (η οποία μπορεί, κάλλιστα, να γίνει και χαρούμενη, λυπημένη, αστεία κ.ο.κ.).
- Για να δημιουργήσουμε τα χαρακτηριστικά του προσώπου, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορα υλικά, όπως αγγουράκια ή αβγά για τα μάτια, σαλάμι αέρος για τη γλώσσα, τυρί ή λαχανικά για τα δόντια.
- Σερβίρουμε.

Συστατικά

- 4 φέτες ψωμί για τoστ
- 4 φέτες ψωμί ολικής
- 4 φέτες τσένταρ
- 4 φέτες ζαμπόν
- 2 φέτες σαλάμι αέρος
- λαχανικά, της αρεσκείας μας

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

299 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	5.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	32.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	16%	26%	12%
3.7 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.4 Φυτικές Ινες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
4%	34%	18%	27%