

Bocadillo vegetal con Aguacate, Espinacas y Champiñones



Ingrédients pour 1 Bocadillo:

1/2 baguette de Pain de campagne.
1/2 Avocat BIO.
1/2 Tomate BIO de pleine Terre.
2 Champignons de Paris BIO.
1 poignée de jeunes pousses d'Épinard frais BIO.
D'Huile d'Olive Extra Vierge *OLEUM NATURALE*.

Préparation:

- Fendre le pain et réserver.
- Laver et émincer les champignons et les faire sauter dans une poêle avec un petit filet d'huile d'olive.
- Pendant ce temps, laver, bien égoutter les épinards et les placer à la base du sandwich.
- Tailler la 1/2 tomate et le 1/2 Avocat en tranches et les placer sur les épinards.
- Lorsque les champignons sont cuits et refroidis, les placer sur les tomates et les avocats.
- Déguster.