



Sándwich de Queso a la Plancha

Sirve a dos

- 1 Cucharada mantequilla sin sal + más para el pan
- 1 cucharilla de aceite
- 1 cebolla roja pequeña - en rodajas
- 1/4 cucharilla de azúcar
- 1 Cucharada de vinagre balsámico
- 4 piezas de pan - a su elección
- 1/2 taza de queso rallado - puede ser Gruyere, Cheddar, Edam, mozzarella o cualquier queso que se derrite bien
- 4 rodajas de tomate pelado
- Hojas de espinaca
- Sal

Derrita la mantequilla con el aceite en una sartén. Añada la cebolla y revuelva. Permita que las cebollas cocinen a fuego lento durante unos 15 minutos hasta que comiencen a dorarse. Añada el azúcar y el vinagre. Mezcle y continúe la cocción durante otros 10 minutos o hasta que las cebollas se caramelicen. Ponga a un lado.

Aplique mantequilla generosamente a un lado del pan. Si su sartén es lo suficientemente grande puede hacer ambos sándwiches a la vez. Coloque el pan en la misma sartén en que se cocinaron las cebollas con el lado de la mantequilla hacia abajo. Coloque 1/8 de taza de queso rallado en cada rebanada de pan. Agregue la mitad de las cebollas sobre el queso de uno de los panes y dos rodajas de tomate sobre el otro. Agregue un poco de sal a los tomates y tápelos con dos o tres hojas de espinaca.

Cubra el sándwich poniendo uno de los panes encima del otro y se presiónelo un poco en la sartén. Voltee una vez más, presione hacia abajo y retire. Corte el sándwich en diagonal y disfrute.

CALORÍAS 476,20; FAT 24,05 g (sáb 10,57; Mono 9,09; poli 1,25); PROTEÍNA 16,64 g; FIBRA 7,90 g; CARBS 47,22 g; COLESTEROL 44,92 mg; HIERRO 2,81 mg; Sodio 505,40 mg; CALCIO 239,98 mg

