



## SEITAN AMB FORMATGE

### INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 400 g de seitan
- 40 g de formatge
- 1 unitat de ou
- 40 g de pa ratllat
- 40 g de oli d'oliva

### LA PREPARACIÓ

- Talla el seitan cru en rodanxes d'un dit aproximadament de gros i sense arribar al final, a manera de llibre. Després, introduïx-hi les tallades de formatge i arrebossa els llibrets primer en ou i després en pa ratllat. Finalment, frig-los amb oli abundant i una vegada que estiguen daurats, trau-los i escorre'ls bé per a eliminar-ne l'excés d'oli. Pots servir-los acompanyats d'algun tipus de mermelada per a contrastar el sabor dolç i el salat, que sempre queda genial.



#### INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 9.7 g	Grases 15.9 g
Kcal 293	Proteïnes 29.8 g