



Ingredientes

- 4 rebanadas de pan de granos
- Hummus natural
- 3 cditas. de ajo picado
- 3 cdas. de corazones de alcachofa picados
- 4 rebanadas de pechuga de pavo
- 4 rebanadas de queso panela
- Lechuga
- 3 ó 4 Huevos
- 1 Aguacate pequeño
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Poner a hervir agua con sal en una olla. Ya que hierva meter los huevos por 8-10 minutos a fuego medio.
2. En un comal poner a fuego bajo las rebanadas de pan y untarle el Hummus y el ajo picado.
3. Poner las rebanadas de panela en el comal para asarlas.
4. Montar sobre el pan las alcachofas picadas. La pechuga de pavo, el queso panela asado y la lechuga.
5. Ya que pasaron los 8-10 minutos de cocción de los huevos sacarlos con unas pinzas y echarlos en un recipiente con hielos para detener su cocción y pelarlos más fácil.
6. Para pelarlos dale pequeños golpes con una cuchara y quítale la cáscara con la mano.
7. Parte los huevos en rodajas y agrégalos encima del pan.
8. Salpimienta y añade rebanadas de aguacate.

