



## Σάντουιτσάκια

### Σάντουιτς με μοτσαρέλα

#### Υλικά

- 70 γρ ψωμί ολικής
- 40 γρ μοτσαρέλα
- ντομάτα, βασιλικός

### Σάντουιτς με γαλόπουλα

#### Υλικά

- 70 γρ ψωμί ολικής
- 20 μιλνερ
- μαρούλι, αγγούρι
- 40 γρ γαλοπούλα

### Σάντουιτς παραδοσιακό

#### Υλικά

- 70 γρ ψωμί ολικής
- 30 γρ τυρί φέτα
- 2 ελιές ή 1 κγ πολτός ελιάς
- ρίγανη, ντομάτα

### Σάντουιτς με αυγό

#### Υλικά

- 70 γρ ψωμί ολικής
- 1 αυγό βραστό
- ντομάτα, μαρούλι, αβοκάντο
- 1 φέτα τυρί

### Σάντουιτς με κοτόπουλο

#### Υλικά

- 70 γρ ψωμί ολικής
- 60 γρ κοτόπουλο βραστό
- μαρούλι, αγγούρι
- 1 κγ μαγιονέζα light



### **Σάντουιτς με τόνο**

#### **Υλικά**

- 70 γρ ψωμί ολικής
- 40 γρ τόνος σε νερό
- αγγούρι φρέσκο ή τουρσί
- 1 κγ μαγιονέζα light

### **Σάντουιτς με καπνιστό σολομό**

#### **Υλικά**

- 70 γρ ψωμί ολικής
- 50 γρ καπνιστός σολομός
- Άνηθος, κρεμμύδι φρέσκο
- λεμόνι, πιπέρι

### **Σάντουιτς με ανθότυρο**

#### **Υλικά**

- 70 γρ ψωμί ολικής
- 50 γρ ανθότυρο
- ντομάτα, βασιλικός