

## Μεξικάνικη Οδός



Μερίδες: 4

### Υλικά:

- 8 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, χωρίς την κόρα
- 1½ φ τυρί cheddar τριμμένο
- 1 φ πράσινο τσίλι, κομμένο
- 1 βαζάκι (60 γ) ελιές pimientos
- 1 1/3 φ αποβουτυρωμένο γάλα
- ¼ κ.γ κύμινο αλεσμένο
- 6 ασπράδια

#### Εκτέλεση:

- Τοποθετείστε τις 4 φέτες ψωμί σ' ένα λαδωμένο ταψί.
- Ψεκάστε με το τυρί, το τσίλι και τις pimientos.
- Καλύψτε με το υπόλοιπο ψωμί.
- Χτυπήστε τα υπόλοιπα υλικά και περιχύστε πάνω στο ψωμί.
- Σκεπάστε και βάλτε στο ψυγείο για 2 ώρες.
- Βάλτε σε φούρνο στους 165°C/ 325°F. και ψήστε για 1 περίπου ώρα.

#### Ανά μερίδα:

- Θερμίδες 320
- Πρωτεΐνη: 25 γρ.
- Υδατάνθρακες: 32 γρ.
- Λίπη: 9 γρ.

Το ψωμί ολικής άλεσης προσφέρει περισσότερη θρεπτική αξία σ' αυτή τη συνταγή.