



INGREDIENTES:

- 1 lechuga iceberg
- lonchas de pavo braseado
- rodajas finas de tomate
- aros de cebolla blanca
- aros de pimiento verde
- 3 lonchas de aguacate

- un poquito de sal
- un chorro de mahonesa light



ELABORACIÓN:

1. Lava muy bien las hojas de lechuga (cada bocata llevará dos hojas limpias, grandes y secas con un papel de cocina después de lavada).
2. Poner las dos juntas una frente a otra (como vemos en las fotos paso a paso) y seguidamente, colocar sobre ellas dos o tres lonchas de pavo braseado.
3. Sobre esas lonchas, las rodajas de tomate, y sobre el tomate, las anillas de cebolla blanca, seguido de las anillas de pimiento verde.
4. A continuación, las lonchas de aguacate. Ponemos un poquito de sal, si lo deseamos, y finalizamos con un buen chorreón de mahonesa light.

5. Cerramos el bocata haciendo una especie de rulo apretadito, con las hojas de lechuga que nos han hecho de base, y listo. Lo partiremos por la mitad, en dos trozos, y a punto para comer.

6. Está riquísimo. Es una cena sana, ligera, y bastante económica.

Sugerencia: Si lo deseamos podemos sustituir la mahonesa por un alioli, es menos light, pero tiene más sabor y está también muy rico.

