



 **DIFFICOLTÀ : VARIABILE**

 **PREPARAZIONE: 3-15 MIN**

### INGREDIENTI

- UN PANINO (STANTIO Q.B.)
- AFFETTATI
- FORMAGGI (MUFFA CONTENUTA)
- INSALATA (SE PROPRIO DOVETE)
- RIMASUGLI DELLA DISPENSA
- MAIONESE
- SEMI DI CHIA BIOLOGICI



### PRESENTAZIONE

Risposta canonica alla domanda **“Che ti sei fatto per pranzo?”** e diretto sinonimo di felicità.

Questo mese prepariamo il vincitore supremo dell'eterna lotta tra dieta e carboidrati: **il panino**.

### LEVEL 'ALBANO E ROMINA'



**ALL'ESAME SCRITTO FATEVI ISPIRARE DA QUEL PEZZO DI CIELO NASCOSTO NELLA VOSTRA SCHISCETTA. LA RISPOSTA ALLE VOSTRE DOMANDE POTREBBE ESSERE “CRUDO E BRIE”.**

### RICORDATE IL DETTO:

**SE AL PANINO CON PORCHETTA PREFERISCE L'INSALATA, STATE COPIANDO GLI APPUNTI DALLA PERSONA SBAGLIATA**

### PREPARAZIONE



Prendete i semi di chia biologici e **buttateli nell'umido**, grazie.

Tagliate il panino nelle due parti che conterranno l'iperuranio della vostra creatività e **spalmate di maionese** le due fette ottenute.

Sulla prima fetta, cominciate a mettere in maniera del tutto fortuita affettati e formaggi avanzati, avendo cura di **rimuovere l'eventuale muffa**.

Se proprio non potete fare a meno di **essere salutari**, aggiungete l'insalata e, in totale esagerazione, anche del pomodoro.



Aprire la dispensa e tirate fuori tutto ciò che, nonostante la scadenza, è ancora pressoché mangiabile. **Si a Nutella e patatine sbriolate** alla 17Again, no ai sottaceti.

Completate l'opera riponendo la seconda fetta in superficie ed **asciugatevi la bava dalla bocca**.

Pronto!

**Mantenere la linea?** No problem!

Sostituite la maionese con una versione light e **la bilancia** non sarà più il Joker del vostro Batman.