



Bagel al bacon, avocado e formaggio fresco con ananas caramellato e yogurt greco | 4 porzioni

30 minuti

6201



Pancetta



Bagel



Formaggio spalmabile



Avocado



Ananas



Yogurt Greco



Nocciole



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Burro, Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Pancetta**	1 pacchetto	1 pacchetto
Bagel 3) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Formaggio spalmabile** 7)	2 pacchetti	2 pacchetti
Avocado	2 pezzi	2 pezzi
Ananas	1 pezzo	1 pezzo
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	1 pacchetto
Nocchie 2)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	1320 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	7491 kJ/ 1790 kcal	567 kJ/ 136 kcal
Grassi (g)	95 g	7 g
Grassi saturi (g)	27 g	2 g
Carboidrati (g)	187 g	14 g
Zuccheri (g)	92 g	7 g
Fibre (g)	23 g	2 g
Proteine (g)	53 g	4 g
Sale (g)	4 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **3)** Semi di sesamo **7)** Latte **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Rosolare la pancetta

- Portate una padella su fuoco medio-alto senza condimenti.
- Soffriggete la **pancetta** per 4-5 minuti per lato, finché sarà dorata, quindi spostatela su un piatto con carta da cucina.



Tagliare l'avocado

- Riportate la padella usata per la pancetta su fuoco medio con un filo d'**olio** e tostate i **bagel** per 1-2 minuti per lato. In alternativa, tostateli in tostapane.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo, scavate la polpa con un cucchiaio e riducetela a fettine di 1 cm.
- Tritate grossolanamente le **nocchie** e mescolatele con lo **yogurt**.



Preparare l'ananas

- Sbucciate l'**ananas** e tagliatelo a fette tonde spesse di circa 1 cm.
- Scaldate una seconda padella antiaderente con un tocchetto di **burro** e disponetevi le fette di ananas. Spolverizzatele con 1 cucchiaio di **zucchero** e cuocete per 4-5 minuti a fuoco medio-basso.
- Voltatele, spolverizzatele con altro zucchero e cuocete per altri 4-5 minuti, finché saranno dorate e leggermente caramellate.



Disporre nei piatti

- Spalmate il **formaggio spalmabile** su entrambi i lati dei bagel.
- Unite **pancetta** e **avocado** sulla base e chiudete con il lato superiore.
- Accompagnate con l'**ananas**, guarnito con un cucchiaio di **yogurt**.

Buon Appetito!