

Sándwiches de miga en Navidad: cómo sacar la cuenta para que nadie se quede con hambre

18/12/2025



Los sándwiches de miga son un **clásico infaltable** en la mesa navideña, tanto en la cena del 24 como en el almuerzo del 25. Sin embargo, una de las dudas más frecuentes es **cuántos**

calcular por persona.

Si bien de referencia **se estiman entre 2 y 3 sándwiches de miga por invitado**. De todos modos, conviene sumar algunos más: en reuniones que se extienden durante varias horas y con mucha charla de por medio, **el consumo suele aumentar**. En esos casos, lo ideal es **calcular entre 5 y 6 por persona**, para que nadie se quede con hambre y, además, poder aprovechar las sobras al día siguiente.

Para sacar una cuenta final, hay algunos **factores a tener en cuenta**:

- El resto del menú
- Cuántas personas son las invitadas
- Cuánto va a durar la reunión aproximadamente
- Si los sándwiches de miga son para comer en la entrada o de plato principal

Además, otro dato que se debe tener en cuenta y que muchos pasan por alto es el relleno, ya que hay algunos sabores que pueden llenar más que otros, como **pollo, verduras, huevo, atún o combinaciones más pesadas**.

Cómo preparar los mejores sándwiches triples de miga caseros

A pesar de su aparente sencillez, muchas personas prefieren comprarlos en la panadería antes que prepararlos en casa. Sin embargo, **hacerlos de forma casera es fácil y económico**. A continuación, te presentamos una receta práctica para preparar tus propios sándwiches de miga en casa, con el punto justo de humedad los caracteriza.

Cómo hacer sándwiches triples de miga

Ingredientes

- Berro
- Ciboullete
- Queso en fetas
- Queso rallado
- Palta
- Queso crema
- Huevos
- Jamón
- Manteca
- Pan de molde
- Rabanito
- Sal
- Pimienta



Sándwich de miga. Foto: Freepik

Paso a paso

1. Untar con manteca una plancha de pan. Sumar sal y pimienta
2. Procesar la palta con queso crema y los huevos duros picados
3. Untar el pan previamente enmantecado con esa pasta. Sumar un poco de berro y ciboullete
4. Tapar con plancha de pan
5. Untar nuevamente la pasta de palta, queso y huevo y sumar berro, láminas de rábano (ideal cortados con mandolina, ojo los dedos) y frutas de queso
6. Nuevamente, tapar y volver a enmantecar el pan
7. Sumar pimienta, fetas de jamón y cubrirlo con la pasta nuevamente
8. Tapar y meter dentro de un lienzo húmedo en la heladera para que no se sequen

Fuente: Canal 26