

Tostada De Aguacate

Tipo de Receta: Plato principal

Tiempo de Preparación: 5 minutos

tz = taza

cda = cucharada

La receta hace: 1 porción

Tiempo para cocinar: Ninguno

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

1/3 aguacate

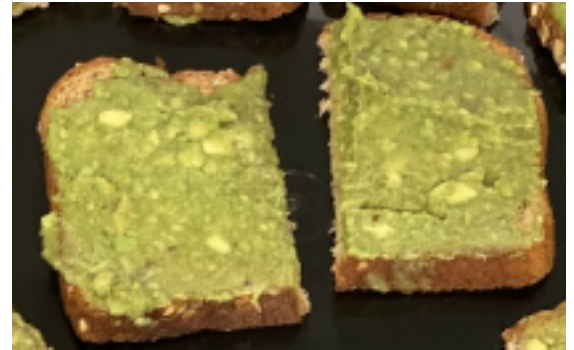
1/2 cda de jugo de limón fresco

1/8 cda de pimienta negra recién molida

1 rebanada de pan integral, tostado

1/2 cda de aceite de oliva virgen extra (opcional)

1/4 cda de hojuelas de pimienta rojo para decorar (opcional)



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. En un tazón pequeño, combine el aguacate, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
3. Triturar suavemente con el dorso de un tenedor hasta hacer un puré.
4. Cubra el pan tostado con la mezcla de puré de aguacate.
5. ¡Buen provecho!

Opcional: Rocíe con aceite de oliva y espolvoree sobre hojuelas de pimienta rojo u otros ingredientes deseados.

Contiene: Trigo

Datos de Nutrición	
1 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 rebanada (106g)
Cantidad por Ración	
Calorías	200
%Valor Diario*	
Grasa Total 11g	14%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 170mg	7%
Carbohidrato Total 22g	8%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Totales 2g	
Incluye 2g de Azúcares Añadidos	4%
Proteína 6g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 69mg	6%
Hierro 1mg	6%
Potasio 430mg	10%
* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.	

FK = 3.7