

TOSTA DE AGUACATE, TOMATE Y QUESO

Tosta con aguacate, tomate natural en rodajas y queso de burgos o fresco

 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de aguacate, crudo
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g)
- 1 ración individual de queso fresco, tipo Burgos: envasado (50 g)
- 1 panecillo grande de pan de trigo y centeno (90 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tostar la rebanada de pan, añadirle un chorlito de aceite de oliva virgen extra. Poner encima del pan tostado el tomate en rodajas, el aguacate triturado con un poco de salt y por último el queso fresco. Añadir sal y pimienta al gusto. Como recomendación , ponerle orégano o albahaca

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (313 g)	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	489 kcal	24 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	29 %
H. CARBONO	15 g	48 g	18 %
AZÚCARES	2 g	7 g	8 %
GRASA	8 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	34 %
SODIO	181 mg	566 mg	24 %