

# Tostada de aguacate



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4

**Prep:** 10 minutos

## INGREDIENTES

- Un aguacate maduro de 8 onzas, en puré
- Sal fina y pimienta negra recién molida
- 4 rebanadas de pan de grano integral o de trigo integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de sal marina, para servir
- Copos de pimienta rojo triturado, opcional

## PREPARACIÓN

1. Parte el aguacate por la mitad de lado largo y, retire el hueso. Saque el aguacate. Utilizando los dientes del tenedor o un machacador de papas, haga puré el aguacate hasta que quede una consistencia con trocitos. Sazona con una pizca de sal y pimienta negra.
2. Tuesta el pan hasta que esté dorado y crujiente.
3. Pincela ligeramente el pan tostado con aceite y sazona con sal fina y pimienta.
4. Unte el puré de aguacate de manera uniforme sobre el pan tostado y agrega más pimienta negra y copos de pimienta rojo si lo desea.

Notas:

- Para más nutrición y sabor, puedes agregar un huevo, jitomate cherri, rúcula, espinaca o semillas de sésamo para darle un toque especial a tu tostada de aguacate.



## Información Nutricional

Porción: 1

<b>Calorías</b>	<b>168</b>
<b>Grasa total</b>	<b>10 g</b>
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>263 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>16 g</b>
Fibra	4 g
Azúcares	2 g
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>

Fuente de receta: Food Network