DESAYUNO BÁSICO DE AGUACATE

1 raciones **10 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Desayunos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
346 kcal	**23 g**
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	**48 g**
Fibra	**Sal**
9 g	**1.8 g**

Ingredientes

- 200 g de [url]cafe-con-leche[/url]
- 150 g de naranja
- 60 g de pan de centeno / integral
- 50 g de tomate
- 50 g de fiambre de pavo al 92%
- 30 g de aguacate

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Pela la naranja al empezar y ve comiéndotela poco a poco mientras preparas el resto del desayuno para ayudar a calmar el hambre.
2. Prepara la receta [url]cafe-con-leche[/url] y mantenla caliente si prefieres tomarla así.
3. Lava el tomate y córtalo en rodajas o en trozos finos.
4. Abre el aguacate, retira la piel y córtalo en láminas o aplástalo ligeramente con un tenedor.
5. Corta el pan si fuese necesario y tuéstalo ligeramente hasta que quede a tu gusto.
6. Coloca el tomate sobre el pan y añade encima el aguacate.
7. Reparte el fiambre de pavo al 92% sobre las tostadas y sirve enseguida.
8. Acompaña el desayuno con el café con leche ya preparado.

THERMOMIX

1. Tuesta el pan justo antes de montar las tostadas para que mantenga el crujiente.
2. Si prefieres una textura más uniforme, aplasta el aguacate con un tenedor antes de colocarlo sobre el tomate.
3. Corta el tomate muy fino para evitar que humedezca el pan en exceso.
4. Mantén el café con leche caliente mientras preparas las tostadas para servirlo todo a la vez.
5. Para un bocado más fácil, monta 2 tostadas pequeñas en lugar de una grande (misma cantidad total).