

DESAYUNO BÁSICO DE AGUACATE

1 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Desayunos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

346 kcal

Grasas

8 g

Fibra

9 g

Proteínas

23 g

Carbohidratos

48 g

Sal

1.8 g

Ingredientes

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

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).