

DESAYUNO BÁSICO

1 raciones

8 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Desayunos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

340 kcal

Grasas

8 g

Fibra

7 g

Proteínas

22 g

Carbohidratos

45 g

Sal

1.7 g

Ingredientes

- 200 g de [cafe-con-leche](#)
- 150 g de naranja
- 60 g de pan integral
- 50 g de tomate en rodajas
- 50 g de fiambre de pavo al 92%
- 5 g de aceite de oliva

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pelar la naranja y comérsela antes de preparar el desayuno.
- 2** Tostar el pan hasta que quede dorado y crujiente.
- 3** Aliñar con aceite de oliva y servir.
- 4** Colocar el tomate sobre el pan.
- 5** Poner el fiambre de pavo encima.
- 6** Preparar el [café con leche](#) y servir.

Consejos

- Si el pan es de hogaza, tuéstalo a fuego medio para que quede crujiente fuera y tierno por dentro.
- Para potenciar el sabor, añade el aceite justo antes de servir y termina con una pizca de sal sobre el tomate.
- Si quieres una textura más jugosa, deja reposar el tomate con la sal 1 minuto antes de montarlo en la tostada.
- En días fríos, acompáñalo con café con leche más cremoso (espuma ligera) para un resultado más “brunch”.