

# DESAYUNO MEDITERRÁNEO CON AGUACATE

1 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Desayunos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>426 kcal</b>	<b>26 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>15 g</b>	<b>51 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>9 g</b>	<b>2 g</b>

## Ingredientes

- 200 g de [cafe-con-leche](#)
- 150 g de naranja
- 50 g de jamón serrano
- 60 g de pan de centeno / integral
- 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** Abre el aguacate, retira la piel y córtalo en láminas o aplástalo ligeramente con un tenedor.
- 4** Corta el pan si fuese necesario y tuéstalo ligeramente hasta que quede a tu gusto.
- 5** Coloca el aguacate sobre el pan todavía caliente.
- 6** Reparte el jamón serrano sobre las tostadas en el momento de servir.
- 7** Acompaña el desayuno con el café con leche ya preparado.

---

## Consejos

- Pela la naranja al empezar y tómala poco a poco mientras preparas el resto: ayuda a “romper” el hambre y a llegar más calmado a las tostadas.
- Aguacate en láminas o en crema: córtalo fino para una mordida más fresca, o aplástalo ligeramente con tenedor para que se adhiera mejor al pan.
- Ajusta el tostado del pan (ligero o más crujiente) según prefieras; colócale el aguacate aún caliente para un resultado más agradable.
- Si te gusta el café con leche muy caliente, mantenlo templado mientras montas las tostadas y sírvelo al final.