DESAYUNO MEDITERRÁNEO CON AGUACATE

1 raciones **10 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Desayunos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
426 kcal	**26 g**
Grasas	**Carbohidratos**
15 g	**51 g**
Fibra	**Sal**
9 g	**2 g**

Ingredientes

- 200 g de [url]cafe-con-leche[/url]
- 150 g de naranja
- 60 g de pan de centeno / integral
- 50 g de jamón serrano
- 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.