TOSTADA INTEGRAL CON AGUACATE, TOMATE Y FRUTA -COLESTEROL

1 raciones **5 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Colesterol · Desayunos · Meriendas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
316 kcal	12 g
Grasas	**Carbohidratos**
10 g	45 g
Fibra	**Sal**
11 g	0.9 g

Ingredientes

- 100 g de kiwi o naranja
- 80 g de tomate natural
- 70 g de pan integral 100%
- 50 g de aguacate
- 5 g de aceite de oliva
- Orégano o pimienta

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Tuesta el pan integral.
2. Lava y ralla o corta el tomate natural.
3. Pela el aguacate y aplástalo ligeramente con un tenedor.
4. Unta el aguacate sobre la tostada.
5. Añade el tomate natural por encima.
6. Aliña con el aceite de oliva.
7. Añade orégano o pimienta al gusto.
8. Acompaña con el kiwi o la naranja.

Consejos

- Tuesta el pan justo antes de servir para que mantenga una textura crujiente.
- Puedes rallar el tomate si buscas un resultado más jugoso o cortarlo si prefieres notar más textura.
- Elige kiwi o naranja según temporada, dulzor y punto de acidez deseado.
- Aplasta el aguacate ligeramente para conservar una textura cremosa pero con cuerpo.
- Usa orégano si quieres un perfil más mediterráneo o pimienta si prefieres un toque más intenso.