TOSTADA INTEGRAL CON HUMMUS Y TOMATE – COLESTEROL

1 raciones | 5 min | Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Colesterol · Desayunos · Meriendas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
388 kcal	9 g
Grasas	**Carbohidratos**
24 g	33 g
Fibra	**Sal**
7 g	0.4 g

Ingredientes

- 100 g de tomate natural
- 100 g de mandarina, naranja o kiwi
- 70 g de pan integral 100%
- 60 g de hummus
- 5 g de aceite de oliva
- Pimentón dulce o comino

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Tuesta el pan integral.
2. Lava y corta el tomate en rodajas finas o rállalo.
3. Unta el hummus sobre la tostada.
4. Añade el tomate por encima.
5. Aliña con el aceite de oliva.
6. Añade pimentón dulce o comino al gusto.
7. Acompaña con la mandarina, naranja o kiwi.
8. Sirve al momento.

Consejos

- Puedes cortar el tomate en rodajas finas si prefieres una textura fresca y jugosa, o rallarlo para que se integre mejor con el hummus.
- Añade pimentón dulce si buscas un sabor más suave, o comino si prefieres un matiz más aromático.
- Tuesta el pan justo antes de servir para mantener el contraste entre la base crujiente y la cremosidad del hummus.
- Acompaña la tostada con mandarina, naranja o kiwi, según la fruta que tengas disponible.

- Sirve al momento para conservar mejor la textura del pan y la frescura del tomate.