TOSTADA INTEGRAL, HUMMUS Y PEPINO

1 raciones | 5 min | Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Media mañana · Meriendas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
189 kcal	8 g
Grasas	**Carbohidratos**
7 g	23 g
Fibra	**Sal**
4 g	0.7 g

Ingredientes

- 40 g de tostada de centeno / integral
- 30 g de pepino
- 20 g de hummus con pimiento del piquillo asado

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava bien el pepino y córtalo en rodajas finas o en medias lunas.
2. Tuesta el pan hasta que quede a tu gusto.
3. Extiende el hummus con pimiento del piquillo asado sobre la tostada todavía caliente.
4. Coloca el pepino por encima y sirve en el momento.

Consejos

- Corta el pepino muy fino (rodajas o medias lunas) para que quede más crujiente y fácil de morder.
- Tuesta el pan justo antes de montar la tostada para mantener el contraste entre la corteza crujiente y el hummus cremoso.
- Si quieres una presentación más “gourmet”, monta el pepino ligeramente solapado para cubrir toda la superficie de la tostada.
- Versión Thermomix: úsala solo para laminar el pepino de forma uniforme y monta como en el método tradicional (sin cambiar ingredientes).