

TOSTADA INTEGRAL, PAVO Y AGUACATE

1 raciones

5 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Media mañana · Meriendas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
188 kcal	11 g
Grasas	Carbohidratos
6 g	23 g
Fibra	Sal
5 g	0.9 g

Ingredientes

- 40 g de tostada de centeno / integral
- 20 g de pechuga de pavo 92%
- 30 g de aguacate

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Abre el aguacate, retira la piel y córtalo en láminas o aplástalo ligeramente con un tenedor.
- 2** Tuesta el pan hasta que quede a tu gusto.
- 3** Coloca el aguacate sobre la tostada todavía caliente.
- 4** Reparte la pechuga de pavo al 92% por encima y sirve en el momento.

Consejos

- Tuesta el pan justo antes de montar: así el contraste crujiente se mantiene y el aguacate queda más cremoso. Si quieres una textura más uniforme, aplasta el aguacate con tenedor; si prefieres bocado, córtalo en láminas.
- Para que el pavo quede más “gourmet” en el plato, colócalo plegado en capas finas en lugar de dejarlo plano.
- Ajusta el punto de tostado según el momento: más ligero para desayuno, más dorado para una cena rápida y saciante.