

# TOSTADA INTEGRAL, QUESO RICOTTA Y FRUTOS ROJOS

1 raciones

5 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Media mañana · Meriendas



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**200 kcal**

Grasas

**6 g**

Fibra

**4 g**

Proteínas

**10 g**

Carbohidratos

**26 g**

Sal

**0.8 g**

## Ingredientes

- 40 g de tostada de centeno / integral
- 20 g de queso ricotta
- 30 g de frutos rojos

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava los frutos rojos con cuidado y escúrrelos bien.
- 2** Tuesta el pan hasta que quede a tu gusto.
- 3** Extiende el queso ricotta sobre la tostada todavía caliente.
- 4** Reparte los frutos rojos por encima y sirve en el momento.

---

## Consejos

- Tuesta el pan justo antes de montar la tostada para que el ricotta se funda ligeramente con el calor.
- Lava y seca bien los frutos rojos para que no suelten agua sobre el queso y mantengan la tostada crujiente.
- Si quieres un acabado más cremoso, bate el ricotta unos segundos antes de extenderlo (sin añadir ingredientes extra).