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	Proteínas
140 kcal	6 g
Grasas	**Carbohidratos**
5 g	20 g
Fibra	**Sal**
9 g	0.5 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).