

Receta para Tostada de Mantequilla de Nuez



CANTIDADES

1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL

Aprox. 5 min / 5 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 405

Grasa 18.3 g

Proteína 17.5 g

Carbohidratos 45.5

Fibra 11.8

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan de Ezequiel

2 cdas de mantequilla de nuez
orgánica baja en sodio

1/4 de taza de arándanos

1/4 de cambur

Una pizca de canela

PREPARACIÓN

Tueste el pan de Ezequiel hasta que esté crujiente, a su gusto.

Unte el pan con mantequilla de nueces

Corte 1/4 de cambur y coloque las rebanadas sobre la mantequilla de nuez.

Añade 1/4 de taza de arándanos azules a las tostadas y triture suavemente los arándanos azules en las rodajas de cambur y mantequilla de nueces

Espolvoree con canela

* Pan de lino de Ezequiel y mantequilla de maní orgánica de Santa Cruz usados para la nutrición