

# Receta para

## Tostadas de Aguacate



CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL  
Aprox. 5 min / 5 min

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 250

Grasa 10 g

Proteína 11.3

Carbohidratos 34.4

Fibra 11.4

### INGREDIENTES

2 rebanadas de pan de Ezequiel

3/4 de aguacate pequeño o 1/2 mediano

1 cda de cebolla roja picada

Una pizca de cúrcuma

Una pizca de pimienta negra

Una pizca de pimienta de cayena

Chorrito de lima

Dos ramitas de cilantro fresco

### PREPARACIÓN

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

Esparce el aguacate en el pan

Luego, espolvoree cebolla roja picada y especias sobre el aguacate

Cubre con hojas de las ramitas de cilantro

Exprime la lima fresca (o el limón) sobre la tostada

Opciones adicionales: Cubre con rúcula, espinacas, jalapeño/pimentón en rodajas, o tomate cortado en cubitos