



Tostadas saladas con ricotta, huevo y aguacate

Ingredientes

- • 2 rebanadas de pan integral (aprox. 60 g)
- • 40 g de queso ricotta light
- • 1/2 aguacate maduro (aprox. 60 g)
- • 1 huevo cocido
- • Pimentón dulce al gusto
- • Sal en escamas al gusto

Preparación

1. Tuesta las rebanadas de pan integral.
2. Unta el queso ricotta sobre cada tostada.
3. Añade rodajas de aguacate y huevo cocido en láminas.
4. Espolvorea pimentón dulce y una pizca de sal en escamas al gusto.
5. Sirve inmediatamente.

Información nutricional aproximada por ración (2 tostadas)

- Energía: 350 kcal
- Proteínas: 15 g
- Grasas: 20 g (grasas saludables del aguacate y huevo)
- Hidratos de carbono: 25 g
- Fibra: 6 g