



Brunch con tostada de aguacate

Porciones: 2 | Tiempo de preparación: 3 minutos | Tiempo total: 5 minutos

Equipamiento: Tazón pequeño, asadera

Utensilios: 2 tenedores, tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 aguacate

1 tomate Roma, en dados

1/8 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta negra

2 rebanadas de pan de trigo integral

2 rebanadas de queso cheddar

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. En un tazón pequeño, agregue el aguacate, el tomate en dados, la sal y la pimienta negra. Pise con un tenedor.
3. Encienda el horno. Agregue el pan a la asadera. Tueste el pan debajo de la parrilla casi por completo. Tenga cuidado, ya que el pan puede tostarse rápidamente.
4. Agregue el queso al pan y vuelva a colocarlo en el horno hasta que el pan haya terminado de tostarse y el queso se haya derretido.
5. Con un tenedor, esparza la mezcla de aguacate de manera uniforme sobre el pan tostado y el queso.

Información nutricional:

Calorías 290

Grasas totales 19g

Sodio 460mg

Carbohidratos totales 23g

Proteína 11g