



220 KCAL POR
PORCIÓN

Avocado toasts

INGREDIENTES POR PERSONA:

- 1 PAN TOSTADO INTEGRAL
- 1/2 PZ. DE AGUACATE
- 1/4 TAZA DE ESPINACA COCIDA
- 1 PZA. DE HUEVO

PROCEDIMIENTO:

1. UNTAR EL AGUACATE EN EL PAN TOSTADO.
2. PONER ENCIMA LA ESPINACA COCIDA Y EL HUEVO.
3. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 4 REBANADAS DE PAN TOSTADO INTEGRAL
- 2 PZAS. DE AGUACATE
- 1 TAZA DE ESPINACA COCIDA
- 4 PZAS. DE HUEVO

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- CEREAL: 1 PORCIÓN
- ACEITE S/P: 1.5 PORCIONES
- VERDURAS: 1/2 PORCIÓN
- AOA: 1 PORCIÓN