



360 KCAL POR
PORCIÓN

Tostada de surimi

INGREDIENTES POR PERSONA:

SURIMI

- 1 ½ BARRA DE SURIMI
- ¼ TAZA DE ELOTE ENLATADO
- ¼ TAZA DE CEBOLLA MORADA
- 2 TOSTADAS HORNEADAS

CREMA DE AGUACATE

- ½ PZA. DE AGUACATE
- ½ TAZA DE YOGURT NATURAL
- SAL Y PIMIENTA
- CILANTRO

PROCEDIMIENTO:

CREMA

1. LICUAR TODOS LOS
INGREDIENTES.

SURIMI

1. PICA LA BARRA DE SURIMI Y
REBANA LA CEBOLLA.
2. REVOLVER TODOS LOS
INGREDIENTES.
3. UNTA LA CREMA EN LA TOSTADA
Y SIRVE EL SURIMI ENCIMA.
4. ¡DISFRUTA!

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

SURIMI

- 6 BARRAS DE SURIMI
- 1 TAZA DE ELOTE ENLATADO
- 1 TAZA DE CEBOLLA MORADA
- 8 TOSTADAS HORNEADAS

CREMA DE AGUACATE

- 2 PZAS. DE AGUACATE
- 2 TAZAS DE YOGURT NATURAL
- SAL Y PIMIENTA
- CILANTRO

PORCIONES POR GRUPO DE ALIMENTO:

- AOA: 2.5 PORCIONES
- CEREAL: 1.5 PORCIONES
- ACEITE S/P: 1.5 PORCIONES
- LECHE: 1 PORCIÓN
- VERDURA: ½ PORCIÓN