



# TOSTADAS DE ATÚN



Imagen: Recetas

## Ingredientes:

- 1/3 TAZA DE ATÚN
- 1/2 PIEZA DE JITOMATE
- 1/3 PIEZA DE AGUACATE
- 2 TOSTADAS HORNEADAS DE MAÍZ

## PARA ACOMPAÑAR:

- 1/2 TAZA DE LECHE
- 1/2 TAZA DE PIÑA

## Sugerencias:

- EVITAR AGREGAR MAYONESA O CREMA Y EN CASO DE UTILIZARLAS, QUE SOLO SEA 1 CUCHARADITA.
- PUEDE CAMBIAR LA PIÑA POR 1/2 TAZA DE MANGO.

**344 kcal**