



UNTABLES

Tostadas con guacamole, cebollas encurtidas y garbanzo

★★★★★ 0 comentarios

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

🔥 Calorías
155

🔥 Grasa
5.6g

🔥 Proteína
9 g

Que delicia esta combinación de tostadas con Guacamole Pietrán, cebollas encurtidas y garbanzos, un plato que puedes disfrutar en la tarde para continuar tu día o en la noche para darte un descanso con una receta diferente y muy práctica.

Ingredientes

🍞 1 tajada de pan masa madre o pan integral

🥫 1 cucharada de garbanzos en lata Zenú

🥑 **Guacamole Pietrán**
1 cucharada de Guacamole Pietrán

🧂 Sal y pimienta al gusto

🧅 1 cebolla morada pequeña

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso ^

Con tal solo 6 ingredientes puedes crear esta receta que en 20 minutos estará lista para que disfrutes el placer de comer algo ligero y delicioso.

¿Cómo preparar Tostadas con guacamole, cebollas encurtidas y garbanzo?

- Aparte picar la cebolla en plumas desde el día anterior o unas horas antes y sumergirlas en vinagre blanco.
- En un sartén dorar el pan en un poco de mantequilla clarificada o aceite de oliva.
- Untar el pan con una cucharada de Guacamole Pietrán, encima ponerle las cebollas encurtidas y los garbanzos.
- Sal y pimienta al gusto.

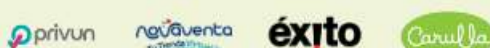
Sorpréndete con la mezcla de sabores y el toque especial que le da nuestro Guacamole Pietrán a este plato.



Cuando sumerges la cebolla en vinagre se suaviza y deja de picar, pero mantiene su sabor y textura crujiente, lo puedes hacer con hielo y agua también.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

Productos

Recetas

Mi Mundo saludable

Contacto