



SALCHICHAS

Tostadas de aguacate

★★★★★ 0 comentarios

🕒 2 minutos

🍴 15 porciones

🔥 Calorías
480

🔥 Grasa
24 g

🔥 Proteína
28 g

Aprende a preparar esta fabulosa receta de tostada de aguacate con pan integral.

Ingredientes



Salchicha Pietrán de Pavo

2-4 unidades de Salchicha de Pavo Pietrán



Zumo de un Limón



2 huevos duros



Yogurt griego bajo en grasa



Kiwi



2 tostadas de pan integral con avena



Sal



Ajonjolí negro



Banano



1/4 - 1/2 aguacate



2 cucharadas de mayonesa light



Granola



Fresa

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso ^

Creroso de aguacate:

- En un recipiente, tritura el aguacate y agrega la mayonesa, zumo de limón, sal y pimienta al gusto. Incorpora los ingredientes y revuelve hasta lograr una consistencia cremosa.

Para la tostada:

- Corta las salchichas en rodajas con un leve ángulo diagonal y saltéalas en un poco de mantequilla o cocínalas al vapor.
- Corta un huevo duro en rodajas y luego en media lunas.
- Para armar, unta la tostada con el cremoso de aguacate, encima pon las media lunas de huevo duro y por último, las Salchicha de Pavo Pietrán. Puedes decorar con ajonjolí negro o blanco.
- En un mini bowl, agrega granola, yogurt griego y las frutas que más te gusten en trocitos para acompañar la tostada.

Perfectas para cualquier hora del día, las **tostadas de aguacate** son una excelente fuente de calorías, por eso son perfectas para el desayuno o como un snack antes tu rutina de entrenamiento o para alguna actividad que necesite de toda tu energía.



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