



## TOSTADAS CON AGUACATE Y CREMA DE QUESO FRESCO CON NUECES

 5 minutos 5 minutos 8 porciones

### INGREDIENTES

- 250 gramos de queso fresco
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 10 gramos de aceite de oliva
- 30 gramos de nueces mixtas
- 8 Rebanadas de pan de caja integral [216 g] ○ 8 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero [224 g] ○ 8 Piezas de pan tostado Bimbo® cero cero [120 g] ○ 8 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado [272 g] ○ 8 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado con sésamo [272 g] ○ 8 Rebanadas de pan de caja integral bajo en grasa [216 g] ○ 8 Rebanadas de pan de caja con suero de leche [216 g] ○ 8 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero sin harina [224 g]
- 1 pieza de aguacate hass [176 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [87 g]	% DDR
ENERGÍA	193 kcal	167 kcal	8 %
GRASA	10 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	1 mg	1 mg	0 %
SODIO	465 mg	403 mg	17 %
H. CARBONO	18 g	16 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	-

