



## TOSTADAS DE ARROZ CON AGUACATE Y GARBANZO

 5 minutos 10 minutos 10 porciones

### INGREDIENTES

- 2 piezas de aguacate hass [352 g]
- 20 gramos de jugo de limón, recién exprimido
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 200 gramos de garbanzo cocido
- 10 Piezas de tostadas de arroz integral Okko® [88 g]
- 10 piezas de jitomate cereza o cherry [250 g], para decorar
- 1/2 taza de rábano crudo rebanado [58 g], para decorar
- 10 Piezas de albahaca fresca [20 g], para decorar
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [97 g]	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	112 kcal	6 %
GRASA	4 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	123 mg	120 mg	5 %
H. CARBONO	17 g	17 g	6 %
AZÚCARES	1 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	–