

**TOSTA DE AGUACATE Y CAYENA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 rebanada mediana de pan de payés de masa madre y trigo sarraceno
- 1 cucharada sopera de tahini o pasta de sésamo
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 30 gramos de limón, zumo, fresco
- 1 cucharada sopera rasa semilla de cáñamo
- 1 cucharada de pimienta cayena, a escamas
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)
- 5 gramos de sal común

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Tuesta el pan.
- 2º Úntalo con un poco de tahini, pon el aguacate cortado en rodajas finas encima.
- 3º Añade un chorrito de aceite de oliva, zumo de limón, semillas de cáñamo, cayena, sal y pimienta.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (235 g)	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	405 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	18 %
H. CARBONO	10 g	24 g	9 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	12 g	29 g	42 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
SODIO	745 mg	1751 mg	73 %