



TOSTAS DE AGUACATE Y SALMÓN

Recetas nutritivas para tu salud...

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan integral [25 g]
- 0.99 piezas de aguacate hass [174 g]
- 1 cucharada de crema light [14 g]
- 1 porción de salmón ahumado [35 g]
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 3/4 taza de jugo de limón [180 g]
- 1 pizca de sal [6 g]
- 1 pizca de pimienta [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Con una cuchara saca la pulpa del aguacate.
- 2º Añade en un bol el aguacate, sal, pimienta, el zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva. Machaca hasta obtener una pasta homogénea.
- 3º Tuesta las rebanadas de pan en una sartén con aceite de oliva.
- 4º Unta las tostadas con una capa de crema, añade una cucharada de pasta de aguacate y pon encima el salmón ahumado.
- 5º Sirve las tostas de aguacate con salmón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [441 g]	% DDR
ENERGÍA	92 kcal	405 kcal	20 %
GRASA	6 g	28 g	43 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
COLESTEROL	5 mg	24 mg	8 %
SODIO	626 mg	2762 mg	115 %
H. CARBONO	8 g	36 g	12 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	—