

Bruschetta de Desayuno con Aguacate

Comience el día con un desayuno con una versión diferente de la clásica bruschetta: aguacates, tomate, huevo duro y ricotta con albahaca sobre pan integral rústico tostado.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación/cocción: 20 minutos

Fuente: www.myplate.gov

Ingredientes

- 1 aguacate maduro
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla verde
- 1/2 taza de albahaca fresca picada más 2 cucharadas para decorar
- 4 huevos duros
- 12 rebanadas de pan integral
- 1/4 taza de queso ricotta bajo en grasa
- Pimienta negra molida al gusto

Direcciones

1. Corte el aguacate los tomates y las cebollas verdes en dados.
2. Pelar y picar los huevos duros.
3. Reservando 2 cucharadas de albahaca para decorar, mezcle suavemente los primeros cinco ingredientes en un tazón pequeño. Agregue pimienta negra al gusto.
4. Tostar las rebanadas de pan y untarlas con queso ricotta.
5. Cubra con la mezcla de aguacate y decore con albahaca picada.



Pequeños Cambios,
¡GRAN Diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	340
Grasa Total:	17 g
Grasa Saturada:	4 g
Colesterol:	190 mg
Sodio:	434 mg
Carbohidratos Totales:	32 g
Fibra Dietética:	9 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcares Añadidas:	1
Proteína:	17 g

Utensilios Necesarios

- Tabla de Cortar
- Cuchillo Afilado
- Cuchillo de Mantequilla

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$ 12.16

Costo promedio/porción: \$ 3.04

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 2 al Carrito
Aguacate Maduro



Añadir 1 al Carrito
Huevos Grandes de Grado A
12 unidades



Añadir 1 al Carrito
Cebollas Verdes
1 manojo



Añadir 1 al Carrito
Ricota sin Grasa
15 oz



Agregar 1 al Carrito
Pan Integral
12 oz



Añadir 1 al Carrito
Albahaca Fresca
1 manojo



Añadir 2 al Carrito
1 Tomate Mediano

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Desperdicie Menos, Ahorre Más

- Compre al por mayor y/o use los ingredientes sobrantes en otros platos para ahorrar dinero. Pruebe estas recetas de snapedny.org para obtener los siguientes ingredientes.
- Aguacate:
 - Guacamole
 - Ensalada De Pollo Mexicana
- Pan Integral:
 - Brushetta de Tomate
 - Fantástica Tostada Francesa