

Pan Tostado con Aguacate Machacado

¡Un aguacate maduro es tan fácil de machacar como la mantequilla! Además, es rico, delicioso y saciante: el complemento perfecto para un pan tostado. Es un buen desayuno, almuerzo o refrigerio.

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación/cocción: 10 minutos

Fuente: chopchopfamily.org

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral o de grano entero, ligeramente tostado
- 1/2 aguacate maduro, pelado, sin hueso y cortado en rodajas
- Rodajas de limón o lima
- Pizca de sal

Pasos

1. Coloque el pan tostado en un plato o mostrador y cubra cada pieza con la mitad de las rodajas de aguacate.
2. Utilice el tenedor para machacarlas suavemente.
3. Rocíe con una pizca de sal y exprima una rodaja de limón o lima sobre cada pieza. Sirva inmediatamente.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 de la receta	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	172
Grasa total:	10.7 g
Grasa saturada:	2.3 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	135 mg
Carbohidratos totales:	15.9 g
Fibra dietética:	5.3 g
Azúcares totales:	1.8 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	4.6 g

Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tenedor
- Cuchillo de mantequilla

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$6.09

Costo promedio/porción: \$3.05

Rinde: 2 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 1 al carrito
Pan integral (1 barra)



Añadir 1 al carrito
Aguacate maduro



Añadir 1 al carrito
Limón

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Desperdicie Menos, Ahorre Más

- Compre al por mayor o utilice los ingredientes que le sobren en otros platos para ahorrar dinero. Pruebe estas recetas de snapedny.org con los siguientes ingredientes.
- Aguacate:
 - Guacamole
 - Ensalada Mexicana De Pollo
- Pan Integral:
 - Bruschetta de Tomate
 - Fantástica Tostada Francesa



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.