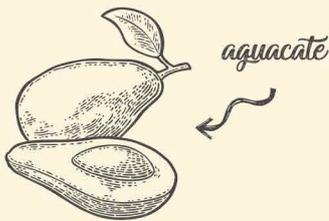
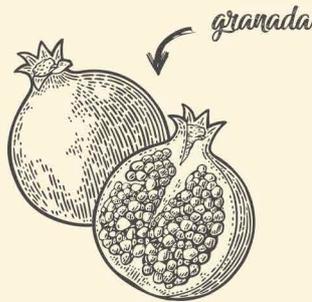


🌿 Tosta de aguacate con granada y queso de cabra 🌿



Al ser rico en fibra ayuda al organismo a saciar el apetito, evitar el estreñimiento y regular los niveles de glucosa en la sangre.



La granada es una fruta con un alto poder antioxidante, rica en vitaminas y que posee múltiples beneficios medicinales.



Excelente y sabroso alimento que ofrece importantes beneficios para nuestra salud por su bajo contenido en grasas y su aporte de calcio, proteínas y vitaminas.

🌿 Ingredientes 🌿

Dos rebanadas de pan multicereales o de centeno, un aguacate bien maduro, un limón, queso de cabra, una granada, aceite de oliva virgen extra sal y pimienta.

☁️ grado de dificultad

fácil

🕒 tiempo de preparación

10 minutos

🌿 Cómo prepararla 🌿



1

Machaca con un tenedor el aguacate maduro con zumo de limón, sal y pimienta.



2

Tuesta las rebanadas de pan y pon encima la mezcla de aguacate.



3

Corta el queso de cabra en rodajas y separa unos granos de granada.



4

Coloca las rodajas de queso en la tosta junto con los granos de granada, y añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra.