



# Tostadas de atún



1 PORCIÓN

## Ingredientes:

- 1 lata de atún
- 1 jitomate picado
- 1/2 pieza de aguacate
- 4 tostadas horneadas de maíz

## Modo de preparación:

- 1.- En un plato hondo, mezcla el atún con el jitomate picado y sazona al gusto, puedes añadir jugo de limón para dar más sabor.
- 2.- Coloca la mezcla sobre las tostadas de maíz horneadas.
- 3.- Corta el aguacate en rodajas y colócalas encima. Sirve inmediatamente y disfruta.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

1/2 taza de piña



1 vaso de leche

DESAYUNO