



Tostada de aguacate y germinado



1 PORCIÓN

Ingredientes:

- 2 Tostadas de maíz horneada
- 1/3 Pieza de aguacate
- 1/3 de taza de germinado de alfalfa

Modo de preparación:

- 1.- Aplasta el aguacate en un plato y sazona al gusto, puedes añadir un poco de jugo de limón para dar mas sabor.
- 2.- Unta la mezcla de aguacate sobre las tostadas de maíz horneadas y el germinado de alfalfa encima del aguacate. Sirve.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

18 uvas



1 vaso de leche

DESAYUNO