



Sándwich de aguacate

Ingredientes:



1 PORCIÓN

- 1/2 pieza de aguacate
- 2 piezas de pan de caja integral
- 1/2 taza de germinado de soya o alfalfa

Modo de preparación:

- 1.- Pela y machaca el aguacate en un plato pequeño, sazona con sal, pimienta y un chorrito de limón.
- 2.- Unta la mezcla de aguacate en una rebanada de pan, coloca el germinado de soya o alfalfa sobre el aguacate.
- 3.- Cubre con la otra rebanada de pan y sirve.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

2 guayabas



1 vaso de leche

DESAYUNO