



AVOCADO TOAST CON SARDINAS



INGREDIENTES

- 2 tostaditas sin gluten
- 1/2 aguacate
- 1/4 taza de hojitas verdes: rúcula, espinacas, lechuga, germinados...
- 2 -4 tomates cherry
- 1 champiñón
- 2-4 sardinas
- 1/2 cucharadita de semillas de calabaza

PREPARACIÓN

1. Unta el aguacate en las tostadas
2. coloca las hojitas verdes, el tomate y el champiñón
3. Coloca por encima las sardinas
4. Decora con germinados y semillas.
5. Disfruta de tus tostadas!

PREPARACIÓN: 5 MIN-10 MIN
RACIÓN PARA 1 PERSONA

NOTAS Y TIPS

Esta tostadas son super prácticas y fáciles de preparar.

Las tostadas pueden ser de quinoa, de trigo sarraceno, de mijo o bien de moniato o patata.

Son muy versátiles y si no tienes sardinas puedes poner queso, nueces e incluso der las frutas permitidas.

Para acompañar puedes tomar un té o infusión.

Para darle el toque gourmet, aliña con aceite de oliva virgen extra infusionado con orégano y buen provecho.



ANGIE SALAZAR
INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH



Angies Healthy choices



@angies_healthies