Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

# Tostada de aguacate con huevo poché

1 ración

## Ingredientes

- Tostada integral
- Aceite de setas
- Aguacate
- Huevo
- Un poquito de pimienta
- Matcha
- Bebida de avena

## Elaboración

### HUEVO POCHÉ

1. Una vez el agua esté hirviendo, añadir el huevo con cáscara y cocinar durante 6 minutos
2. Luego quitarle la cáscara con ayuda de una cuchara de postre

### MONTAJE

3. Añadir el aguacate machacado con un poquito de pimienta
4. Añadir el huevo poché

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion