

MARÍA 👨🏻‍🍳



PLATOS PRINCIPALES

Tostadas francesas saladas

1 ración 369 kcal

Ingredientes

- Pan de molde o brioche
- 1 huevo
- Sal, pimienta y especias
- Aguacate
- Pechuga de pavo

POR RACIÓN

Proteínas	22 g
Grasas	16 g
Hidratos	34 g
Fibra	5,8 g

Elaboración

1. Batir un huevo, salpimentar, añadir especias al gusto (que peguen con un plato salado) y bañar el pan.
2. En una sartén antiadherente poner las rebanadas de pan hasta que se doren.
3. Pasar la pechuga de pavo por la sartén para tostarla.
4. Añadir la pechuga de pavo y un poquito de guacamole.

RECOMENDACIONES

También tienen que quedar muy bien con queso o jamón serrano.

Hecho con CookNest

