Dietista-nutricionista | Julia Gallego



APERITIVOS / ENTRANTES

Tostadas de atún con aguacate y pepinillo

2 raciones · 348 kcal

Ingredientes

- Unas tostadas de pan
- Atún
- Pepinillos troceados
- Aguacate en daditos
- **1 cucharada** de yogur griego natural
- Especias favoritas
- Anchoa

POR RACIÓN

Proteínas	**27 g**
Grasas	**11 g**
Hidratos	**37 g**
Fibra	**5,6 g**

Elaboración

1. Mezclar bien el relleno con el atún, los pepinillos, el aguacate, el yogur griego y las especias
2. Colocar el relleno sobre las tostadas
3. Terminar con una anchoa por encima

Hecho con CookNest