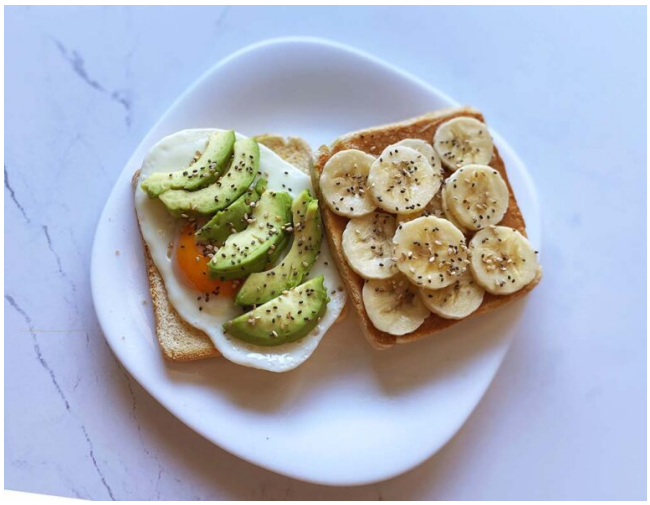
COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Desayuno saludable: tostadas variadas

Receta para 1 persona

Preparación: 10 min
Total: 10 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 2 rebanadas Pan de molde
- [ ] 1 huevo Huevo
- [ ] aguacate Aguacate
- [ ] 2 cdtas Crema de cacahuete
- [ ] 1 plátano Plátano
- [ ] 1 cdta Semillas de chía
- [ ] 1 cdta Semillas de sésamo

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, tostamos el pan durante 3 minutos.

2. En una sartén antiadherente, y sin nada de aceite, preparamos nuestro huevo a la plancha. Esperamos a que se caliente y añadimos el huevo. Lo cocinamos durante dos minutos y medio a temperatura media-baja (lo he tenido a 5 sobre 9).

3. Vamos preparando el resto de ingredientes. Tostada dulce: Untamos el pan con crema de cacahuete (o del fruto seco que más te guste). Añadimos el plátano en pequeñas rodajas. Espolvoreamos con semillas de sésamo y semillas de chía.

4. Preparamos la otra tostada. Tostada salada: ponemos el huevo en la tostada y el aguacate en tiras en la parte superior. Espolvoreamos las semillas de sésamo y chía al gusto. Otra opción es untar el aguacate (previamente prensado con el tenedor) en la base de la tostada y encima poner el huevo a

la plancha.

---

5. Nos acompañamos de un delicioso y calentito café con leche (o lo que quieras), ¡y listo!