

Pan tostado con aguacate



Hay alimentos que rompen rápidamente del ayuno, a la vez que no interrumpen la cetosis, es decir, que mantienen el estado metabólico que se busca durante el ayuno.

Tal es el caso de esta receta que incluye aguacate. Este fruto sólo aporta 2 gramos de carbohidratos digeribles por cada 100 gramos; se trata de un alimento muy denso nutricionalmente, alto en grasas saludables y en fibra.



Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: 1

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan multigrano, tostado
- 1/4 aguacate maduro, en rodajas
- pizca de sal kosher
- pizca de pimienta negra
- 1/4 taza de germinado de alfalfa
- 2 cucharaditas semillas de girasol
- 1/2 cucharadita jugo de limón fresco

• Una porción aporta:

- Calorías: 169
- Grasa total: 10 g
- Carbohidratos: 17 g
- Proteína: 6 g
- Fibra: 5 g
- Sodio: 232 mg

• Equipo de producción:

- Tostador.
- Cuchillo.



Preparación:

Cubre el pan con aguacate; aplástalo ligeramente.

Añade al aguacate sal, pimienta, germinado y las semillas de girasol.

Rocía con jugo de limón.



Valor nutrimental

ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS POR 100 G	APORTE DE MINERALES POR 100 G
Pan	Vitamina B3	Calcio Hierro Zinc Cobre Magnesio
Aguacate	Vitamina B9 Vitamina A Vitamina C Vitamina E	Calcio Magnesio Fósforo Potasio Zinc Yodo
Germinado de alfalfa	Vitamina C Vitamina E	Cobre Magnesio
Semillas de girasol	Vitamina E	Manganeso Calcio Cobre Fósforo Selenio



Fuente:
Anti-inflammation, a delicious path to whole body health. Eating well Magazine. 2022.