Tostada cremosa de aguacate y huevo

Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

La tostada cremosa de aguacate y huevo es una opción nutritiva y deliciosa para recuperar energía después de correr. Combina **proteínas, grasas saludables y carbohidratos complejos,** proporcionando una mezcla perfecta para la recuperación muscular y la reposición de energía.

Tiempo de preparación:

10 minutos

Porciones:

1 tostada

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
180 kcal	15 g	20 g	10 g	6-8 g

Ingredientes

- 1 rebanada de pan integral
- 1 huevo duro
- Un puñado de arúgula fresca
- 1/2 aguacate maduro
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Equipo de producción

- Tostadora
- Bowl
- Tenedor
- Cuchillo
- Cuchara
- Plato para servir

Preparación

1. Tuesta la rebanada de pan integral hasta que esté dorada y crujiente.
2. Pela el huevo duro y colócalo en un bowl.
3. Corta el aguacate por la mitad, quita el hueso y saca la pulpa de una de las mitades. Añádela al bowl con el huevo.
4. Con un tenedor, machaca el huevo y el aguacate juntos hasta obtener una mezcla cremosa.
5. Añade la cucharadita de aceite de oliva y mezcla bien.
6. Sazona con sal y pimienta al gusto.
7. Lava y seca bien la arúgula.
8. Extiende la mezcla cremosa sobre la rebanada de pan tostado.
9. Coloca un puñado de arúgula fresca encima de la mezcla.
10. Sirve y disfruta.

Valor nutrimental

Nutriente	rebanada de pan integral	1 huevo duro	Un puñado de arúgula fresca	1/2 aguacate maduro	Sal al gusto	Pimienta al gusto	cucharadita de aceite de oliva
Calorías	70 kcal	78 kcal	5 kcal	120 kcal	0 kcal	0 kcal	40 kcal
Grasas totales	1 g	5 g	0.1 g	11 g	0 g	0 g	4.5 g
Colesterol	0 mg	186 mg	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg	0 mg
Sodio	150 mg	62 mg	2 mg	5 mg	232 mg	0 mg	0.1 mg
Potasio	55 mg	63 mg	36 mg	345 mg	0 mg	0 mg	0.1 mg
Carbohidratos totales	12 g	0.6 g	0.7 g	6 g	0 g	0 g	0 g
Fibra dietética	2 g	0 g	0.3 g	5 g	0 g	0 g	0 g
Proteínas	3 g	6 g	0.3 g	1 g	0 g	0 g	0 g
Vitamina C	0 mg	0 mg	1.5 mg	6 mg	0 mg	0 mg	0 mg
Vitamina E	0.1 mg	0.5 mg	0.1 mg	1.3 mg	0 mg	0 mg	1.9 mg
Vitamina K	0 µg	0 µg	10.9 µg	14 µg	0 µg	0 µg	0 µg
Vitamina D	0 µg	1 µg	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg
Vitamina B6	0.1 mg	0.1 mg	0.1 mg	0.3 mg	0 mg	0 mg	0 mg
Vitamina B12	0 µg	0.6 µg	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg	0 µg
Ácido fólico	5 µg	5 µg	3 µg	45 µg	0 µg	0 µg	0 µg
Niacina	1 mg	0.1 mg	0.3 mg	1.3 mg	0 mg	0 mg	0.1 mg
Calcio	20 mg	25 mg	32 mg	12 mg	0 mg	0 mg	0.2 mg
Hierro	1 mg	0.6 mg	0.3 mg	0.4 mg	0 mg	0 mg	0.1 mg
Magnesio	20 mg	6 mg	10 mg	29 mg	0 mg	0 mg	0.1 mg
Fósforo	60 mg	86 mg	10 mg	34 mg	0 mg	0 mg	0 mg
Zinc	0.5 mg	0.5 mg	0.2 mg	0.4 mg	0 mg	0 mg	0 mg
Selenio	10 µg	15 µg	0.3 µg	0.4 µg	0 µg	0 µg	0 µg

Esta tabla se basa en la información nutricional promedio de cada ingrediente. Los valores pueden variar dependiendo de la marca y el tamaño específico de los ingredientes utilizados. Recuerda siempre ajustar las porciones y los ingredientes según tus necesidades y consultar a un profesional de la salud para un consejo personalizado.

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
Vitamina A (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
Vitamina B3 (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
Vitamina B6 (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
Vitamina B7 (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
Vitamina B12(Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
Vitamina D	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
Vitamina E	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
Vitamina K	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
Calcio	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
Hierro	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
Magnesio	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
Potasio	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
Zinc	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
Selenio	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
Fósforo	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.